بنت النيل





درية شفيق



عودة الصغار

لعلهم يبدءون عودتهم الى المدرسة قريبا .. فأن فى المدارس للصغار متعا لا يمكن أن تتحقق فى أجمل البيوت النموذجية .. انهم يخشون المدرسة اذا كانت أيامهم الاولى فيها ، وها هى ذى مقبلة على باب المدرسة والدمع يترقرق فى عينيها .. انها تقبل على حياة جديدة وكل جديد غريب على النفس ، وخاصة على تلك النفوس البريئة الصغيرة التى اعتادت أحضان الامهات ولم تفارقها قط ...

وها هى ذى أختهم الكبيرة يشيع الرضا فى نفسها فقد عادت الى المدرسة وقد امتلأت حنينا اليها ، وأخوتها الصغار فى يدها وخلفها موزعون بين السخط والرضا .. لعلهم لا يعلمون أن طفولتهم ستصقل هنا فى أحضان المربيات الرقيقات ، وأن المتعة كلها تنتظرهم فى رياضهم الباسمة الجميلة ...

من آن وآن يجلس أطفال الروضة فى انجلترا يتلقون مبادىء العلم الخفيف فى الهواء الطلق ، لقد أنصتوا فى انتباه حتى ذلك الطفل الذى يلعب فى أنفه ، لم يشغله هذا الانف عن الانصات والانتباه ! ..

انها أمثلة نرجو أن تتدبرها كل مربية فى رياض الاطفال تعمل على أن يحب أولادنا مدارسهم





أفضال المحن

يخشى الناس المحنة ولو تدبروا أمرهم قليلا لعلموا أن وراء كل محنة خيرا لا شك فيه ، فقد ابتلانا الله منذ أربعين يوما بوباء الكوليرا ، ومهما يختلف الناس فى نشاط الحكومة ويذكروا لهـا كفاحها لهذا المرض فأن أحدا لن يختلف فى تقدير هذه الاريحية التى حدت بشبابنا وشاباتنا الى التطوع فى خدمة المرضى وتقديم المساعدات الصادقة للقائمين على أمر المكافحة من الحكوميين وغيرهم من الهيئات ..

ولقد راعنى فى هؤلاء اخلاصهم حتى طمأنت نفسى الى مستقبل بلادنا فى أيدى شبابها ، فهم دائما طلائع الخير وعنوان التضحية ومثال الكفاح والدأب من أجل وطنهم لا يرجون فى ذلك جزاء ولا يبحثون من وراء عرقهم ودمهم على وظيفة أو جاه أو مال

أليس وجود هؤلاء الشبان والشابات بهذه النفسية العالية وهذا الروح الوثاب دليلا حيا على أن هذا الشعب ممتلىء حيوية ونشاطا وثقة فى المستقبل أليس هؤلاء الذين يقبلون على مكافحة الكوليرا أبطالا يساوون فى القدر والمكانة جنود الجيش فى ساحة الوغى ؟ أليس فى قبول آبائهم وأمهاتهم لعملهم هذا معنى يطمئن كل مصرى الى وطنه ؟

أليس هؤلاء الآباء والامهات مواطنين كراما حين يسلمون أبناءهم وبناتهم الى ساحة الكفاح ، كفاح المرض القاتل اذا تمكن من صغير أو كبير ؟

اننى كلما تذكرت حماسة هؤلاء الفتيان والفتيات ازددت ايمانا بوطنى وثقة فى مستقبله وشعورا بأن مصر بلد حى يعرف كل امرىء فيه واجبه حين تنزل المحنة ويسقط البلاء ...

لو أن كل مواطن عرف واجبه ـ كبر شأنه أو صغر ـ كما يعرف شبابنا واجبه لكان حال مصر غير هذه الحال ولكان وطننا فى مقدمة أوطان العالم ثقافة وحيوية وثراء ، ولكن المحنة أثبتت أن الخير الذى يأتى من ورائها يظهر فقط فى شبابنا حتى كدت أرجو أن ينتهى جيلنا ويقبل جيل هؤلاء الاشبال ، فلعل سيطرتهم على الحياة المصرية أن تبدل اضطرابنا أمنا وفقرنا غنى ، وجهلنا علما ، فأن فيهم قوة وثقة كفيلة بأن تجعل منهم أمة لا تسيطر على دنيا مصر وحدها بل على دنيا الحياة .

واذا لم يصدقنى القارىء فى هذه الثقة التى تملأ قلبى نحو شبابنا فليعد بالتاريخ عشرين عاما ، فأن هؤلاء الشبان وهؤلاء الشبان وحدهم ، استطاعوا أن يخلقوا الخير من الشر ، وان يأخذوا من كل محنة فضلا للناس ، فهم أصحاب الفضل فى كل مشروع اقتصادى شاهدناه ، وهم أصحاب الفضل فى كل ائتلاف رأيناه ، وهم أمثلة رفيعة حين يجد الجد ويستوجب الداعى التضحية الكبيرة وايثار الوطن على متاع الدنيا بما فيها من خير وشر

حقا ان وراء كل محنة خيرا كثيرا ، والمثل واضح فى هؤلاء الشبان والشابات الذين تطوعوا لكفاح الكوليرا ، وأنها لاريحية فيها معنى الوفاء للوطن والتضحية فى سبيل المجموعة التى نحيا بها ولها .

درية شفيق

اختبارات الذكاء

للدكتور فؤاد شيبك

عند اختبار ذكاء أى طفل يجب مراعاة العوامل الآتية :

١ ـ القدرة على الحفظ سواء فى ذلك الكلمات أو الارقام أو الجمل أوالمقطوعات أوالاشعار فهناك من يستطيع حفظ الشيء اذا قرأه مرة واحدة وهناك من لا يستطيع حفظه ولو تلاه عشرات المرات

٢ ـ القدرة على الحركة والمهارة فى استعمال اليدين وسائر أجزاء الجسم وتسمى هذه بالمهارة الفنية فمثلا يستطيع رسم خريطة باتقان بعدرؤيتها مرةواحدة ويوجد من يستطيع تعلم قيادة السيارة بعد وقت قصير وتوجد السيدة التى تتقن التفصيل وحياكة الملابس .

٣ ـ القدرة الاجتماعية وأساسها سرعة الفهم وحسن الرد على الاسئلة والتخلص من المواقف الحرجة وحسن المعاشرة ومعاملة الناس . هذه العوامل التى ذكرناها هى هامة فى الحكم على ذكاء الطفل والرجل ويلاحظ أن الطفل الذكى قد يكون ميله للفضيلة ضعيفا فلا علاقة بين الذكاء والفضيلة على الاطلاق وكذلك الرجل الذكى قد يكون شاذا غريب الاطوار

والعقل الكامل يجب أن يتوفر فيه العاملان الآتيان :

١ ـ القدرة على التفكير فى عواقب الامور فالطفل العاقل لا يضرب أخا أو زميلا له بآلة حادة على رأسه ولا يشعل النار فى ملابسه مثلا وكذلك يستطيع الطفل العاقل أن يدرك الضرر الذى يعود عليه من اهمال واجب المدرسة أو عدم اطاعة والديه

٢ ـ القدرة على كبح جماح النفس والزامها جانب الحق والصواب فالطفل المتحلى بهذه الفضيلة يستطيع أن يكف عن أذى اخوته الصغار وعن الحاق الضرر بالخدم ومن هم دونهم سنا أو قدرة كما يستطيع أن يترك اللعب ليعمل واجبه المدرسى من تلقاء نفسه

تلك خلاصة بسيطة نستطيع أن نحكم بها على الذكاء العادى لاى طفل أو فرد على رجاحة عقله واتزانه

اختبارات الذكاء فى الاطفال فى سن الثالثة

١ ـ يستطيع الطفل الذكى فى سن الثالثة أن يتعرف أعضاء جسمه فاذا سئل أين عينك؟ أين ذراعك ؟ يستطيع تعرف ذلك

٢ ـ تعرف الالوان ـ يطلب من الطفل تعرف لون من أربعة : الابيض والاسود والاحمر والاصفر فتوضع أمامه كور ملونة أو أقلام رصاص أو ما شابه ذلك ويطلب منه تعرف ألوانها أو اختيار اللون الاحمر مثلا

٣ ـ تسمية الاشياء العادية المحيطة به مثل مفتاح، ساعة، قلم رصاص. ..الخ .

٤ ـ القدرة على تكرار كلمات وجمل معينة مثل قطتى صغيرة واسمها نميرة أو حب الوطن فرض على

٥ ـ يستطيع تعرف صور معينة تعرض عليه مثل صورة والدته . صورة المنزل . صورة مفتاح . صورة كلب

٦ ـ فهم العبارة من سماعها مثل ذهب وأحضر المفتاح خذ القلم وضعه فى الدرج . أحضر كوبة ماء

٧ ـ يستطيع تكرار ثلاثة أرقام مثل (٦٤١) ـ (٣٤٢)

٨ ـ يستطيع ذكر أسماء ثم ألقاب الاسرة وأسماء مخالطيه فيعرف اسمه ولقبه واسم والده ووالدته وخدمه وجيرانه

٩ ـ يستطيع فهم الفكاهة وادراكها فمثلا اذا قالت والدته أنا عاوزه أكلك يستطيع أن يفهمها وأن يضحك عقب ذكرها بدلا من أن يخاف ويرتعب ..

١٠ ـ يستطيع معرفة الذكر من الانثى ويؤكد المختصون أن الطفل فى الثالثة اذا استطاع أن يميز بين الذكر والانثى وأن يعرف اذا كان ذكرا أم أنثى وكذلك الحال اذا سأل عن أخيه أو أخته فى هذه الحالة يعتبر تام الذكاء

ويستطيع أى انسان أن يحكم على ذكاء أى طفل فى هذه السن أى فى الثالثة من عمره اذا وجه اليه مثل تلك الاسئلة ومن خلال اجاباته يمكننا أن نحكم على مستوى ذكائه ..

فى علم النفس

نشأ علم النفس فى النصف الثانى من القرن الماضى ، ثم ما لبث أن أصبح من العلوم التى يعنى بأخبارها وتطوراتها كل انسان. لقد احتضنت الفلسفة علم النفس فى أول الامر ثم ما لبث أن كبر وترعرع وأصبح علما مستقلا بذاته

وقد نشأ عن هذا العلم أخيرا طب يعرف بالطب النفسانى . هدفه معالجة الامراض التى تنشأ عن الصدمات النفسية . فقد كثرت العيادات السيكولوجية فى أوروبا وأمريكا وازداد اقبال المرضى بالامراض العصبية عليها . وقد وصل الاطباء النفسانيون الى نتائج باهرة بفضل طريقة التحليل النفسانى

ونحن اذ نذكر لك ياسيدتى شيئا عن هذا الطب الحديث نحذرك من الوقوع بين براثن بعض الدجالين الذين يدعون زورا وبهتانا أنهم اخصائيون فى الطب النفسانى وهم فى الواقع أبعد الناس عنه .

دعيه يخطئ !

هكذا يقرر بعض رجال التربية وعلماء النفس .. فمهما تزجر الام طفلها ، أو تحذره من أمر ، فانه لا يقلع عنه حتى يلمس العاقبة بنفسه ...

والطفل بغريزته ، يحب أن يستطلع كل ما حوله ، فدعيه يخطىء مرة ، ومرتين .. فانه لن يعود بعد ذلك الى خطئه ! ...

وهذه النظرية لا نستطيع أن نتبعها مع الطفل ، الا بعد أن يتجاوز مرحلة العجز عن التمييز بين الاشياء .. فنحن لا نقول للام دعى طفلك ، الذى لم يتجاوز الخامسة ، يلهو بالنار .. أو يدنو من النافذة .. أو يتناول السكين .. انما نقول لها ، اذا بلغ طفلك السن التى يستطيع معها أن يميز بين الضار والنافع فدعيه يخطىء ، حتى يلمس عاقبة خطئه !

دعيه للتجارب تصقله .. وتهذبه تهذيبا عمليا ، وتلقنه دروسا لن ينساها فى يوم من الايام ! ...

عيسى متولى

لهن في التاريخ نصيب

ست الملك

للدكتور علي ابراهيم حسن

سأحدثك اليوم، ياسيدتي القارئة، عن سيدة لها خطورتها في كل من ميدان السياسة وميدان الدين، هي مجاهدة باسلة كافحت كفاحا يضمها الى صفوف الابطال، وهي أيضا امرأة عجيبة قامت حولها الاشاعات والاقاويل، عاصرت ثلاثة من الخلفاء الفاطميين ولعبت في عهد كل منهم دورا ظاهرا ملموسا مر تاريخ حياتها في جو من المتناقضات فعاشت في قصر جمع بين الايمان والالحاد، وبين الحكمة والجنون وبين القوة والضعف، وبين الدموع والدماء ... وفي بلاطها كانت تدبر المؤامرات وتوضع الخطط التي تقرر حياة أمير أو قائد أو خليفة..

تلك هي ست الملك: أبوها «العزيز» رجل مسلم عربي وقوي، بل هو خليفة للمسلمين ويرجع أصله الى الرسول، وأمها امرأة نصرانية جميلة من الشام أخواها بطريقان ملكانيان على المسيحيين . وورثت ست الملك عن أبيها أصله وقوته، وعن أمها جمالها وذكاءها، وبرزت للتاريخ أنثى بارعة الفتنة، قوية الشخصية، خارقة الذكاء، شديدة التحمس، كريمة، حازمة، حليمة، مشهورة بالتسامح الديني، وعطفها على النصارى ولعل سبب ذلك قرابتها لهم عن طريق الام .

لمس أبوها فيها بعض هذه الصفات فكان يستشيرها في أمور الدولة، ويتقبل رأيها، في تقدير، نذكر من أمثلة ذلك أن أباها عزل عيسى ابن نسطورس من منصب الوزارة فتدخلت ست الملك الى جانب ذلك الوزير المسيحي المعزول بما لها من شخصية وتأثير على أبيها واستطاعت أن تثنيه عن رأيه وترجع ابن نسطورس الى كرسي الوزارة مرة أخرى . وعندما مات العزيز أوصى ابنته ست الملك أن تتكفل أخاها (الخليفة الصغير) بالعناية والاهتمام .

تولى أخوها الخلافة باسم الحاكم بأمر الله، وفي عهده قفزت ست الملك الى مسرح السياسة والدين لتمثل دور بطلة تاريخية مشهورة . بدأت ذلك العهد بتنفيذ وصية أبيها الراحل فعطفت على أخيها كل العطف، وحمت عرشه من الدسائس والمؤامرات، وانقذته من سيطرة وصيه ومربيه «برجوان» وساعدته حتى حكم البلاد بنفسه تحت ارشادها .

وفي قصر الحاكم عاشت ست الملك عيشة هانئة وادعة يحوطها الترف والنعيم من كل جانب، حولها مئات من الجواري، وطائفة من رجالها المخلصين أمثال ريدان الصقلي والفضل ابن عبد الله كما لبست أفخر الثياب وتحلت بأغلى الجواهر الكريمة من ياقوت وماس وزبرجد، وكانت مخصصاتها كل سنة خمسين ألف دينار .

على أن الامور لم تستمر على هذه الحال من الهدوء، بل تلبد الجو، واضطربت أمور الدوله اذ اختل عقل الحاكم بأمر الله فحرم على الناس أكل الملوخيا والقرع والجرجير وأمر باطفاء الانوار ليلا، ومنع السيدات من السير في الطرقات، أو التطلع من النوافذ، ومنع صانعي الاحذية من صنع أحذية لهن، ومنعهن من البكاء على الموتى والسير وراء الجنائز، أو دخول الحمامات العامة . وتعسف في معاملة النصارى واليهود . وقتل الكثير من رجاله، وأكثر من عزل وزرائه . وظل على حال من التقلب والغموض لم ير له العالم مثيلا . وقد حاولت ست الملك أن ترد أخاها الى الصواب فلم تستطع، ونظرت الى الدولة فوجدت الشعب متذمرا، والحكم منحلا، ودولة آبائها مشرفة على الانهيار . فهدأت الحالة بقدر ما استطاعت .

ونزلت الطامة الكبرى حين وقع الحاكم تحت تأثير جماعة من النفعيين أقنعوه بأن روح الله قد حلت في جسده فادعى الألوهية، وأمر الناس بعبادته . وذعرت ست الملك من هذا الالحاد، وعجبت من انقياد أخيها لتلك الفكرة الجنونية، وهو خليفة المسلمين، وسليل فاطمة الزهراء بنت الرسول، وعبثا حاولت أن تقنعه بأنه بشر مثلها وأن ألوهيته خرافة . على أن الحاكم ثار وأنكر أخوتها، كما تنكر لامه وابنه وزوجته مدعيا انه لم يلد ولم يولد ولم يكن له كفوا أحد .

بدأ الشعب يحتقر خليفته الملحد، وتنازعت ست الملك عاطفتان هما العطف على الشعب والعطف على أخيها . وسرعان ما ناصرت الشعب، وتضايق الحاكم من تمرد أخته ورفضها لعبادته . ولما لم يستطع الحاكم أن يقضي عليها، أخذ يحيك حولها الاشاعات ويتهمها بباطل التهم . ولكن ست الملك جاهدت ضد أخيها بقدر استطاعتها، وأخيرا لم تجد الا حلا واحدا هو التخلص منه فداء للدين، ولوطنها، وأسرتها، وتطهيرا لسمعتها. وتم لها ما أرادت، وقتل الحاكم في ظلمة الليل أثناء ذهابه الى خلوته المحببة اليه في جبل المقطم .

واستطاعت ست الملك، بفضل وصايتها على الظاهر ابن أخيها الحاكم، أن تعيد الى الدين جلاله القديم . على أنها لم تستمر طويلا في الحكم، فتوفيت بعد أربع سنوات، ولها من العمر ثمانية وأربعون عاما .

إنجليزيات في ريفهن

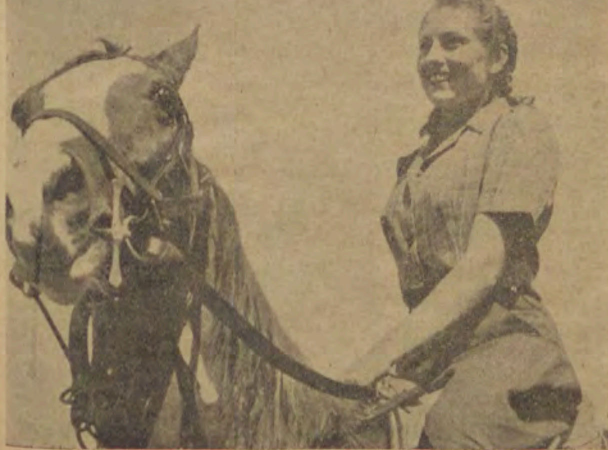


يمتاز الريف البريطاني كما يلاحظ كثير من السواح بطابع خاص من الجمال · فكل بقعة منه تشبه صورة صغيرة تشع الخضرة بألوانها المتفاوتة فى نواحيها المختلفة، فضلا عما نشاهده فيها من مظاهر النظافة والنظام · وهؤلاء الذين زاروا المزرعة النموذجية الجميلة التي انشأها صاحب الجلالة الملك فاروق فى أنشاص يستطيعون ان يدركوا مدى التحول الذى يمكن أن يطرأ على الزراعة فى الاقطار العربية اذا كرست لمحاصيلها حيواناتها — وخاصة العاملين فيها — مثل تلك العناية · ولكن لا بد لتطور الزراعة في هذه الاقطار من اصلاحات اجتماعية واقتصادية واسعة المدى على نحو ما ينشد الشباب العربى ·

ان مهنة الزراعة فى بريطانيا أصبحت اليوم — بفضل التقدم المنظم الذى أحرزته خلال الاجيال الماضية — موضع الزهو والافتخار لان مستوى معيشة الذين يمارسونها يفوق مستوى الكثير من المهن الاخرى

الحياة الاجتماعية فى القرى

فالقرى البريطانية لا تمتاز بيوتها الصغيرة بالنظافة والنظام ووسائل الراحة فحسب بل تمتاز أيضا بالمرحلة العظيمة التى قطعتها فى الحياة الاجتماعية وليست مظاهر هذه الحياة الاجتماعية مقصورة على تبادل الزيارات والاحاديث الشائقة بل تتناول النواحى الثقافية وما اليها · ويتوقف نجاحها — كما هو الحال فى أعمال المزارع — على نساء كل قرية · فأغلب القرى البريطانية تحتوى على قاعات شعبية تستطيع نوادى القرية ومحافلها أن تعقد اجتماعاتها فيها · ففى أحد الايام يعقد فيها اجتماع سياسى · وفى يوم آخر تجتمع فيها جمعية الموسيقى أو هواة التمثيل المسرحي واعضاء نادى الحياكة والتطريز · ويساهم النساء بدور عظيم فى جميع أوجه هذا النشاط وينغمس نساء القرية فى هذا النشاط، الى حد انه قد تكونت منهن هيئة نسائية شهيرة تعرف باسم الاتحاد الوطنى للمعاهد النسائية · ويعنى هذا الاتحاد بالشؤون الزراعية



وقد نشأ أصلا فى كندا ثم بدأ فى بريطانيا خلال الحرب العالمية الاولى حينما القى جانب هام من عبء زيادة مد الشعب بالاغذية على عاتق نساء القرية استجابة لنداء الحكومة فيما يتعلق بضرورة زيادة الانتاج الزراعى . وهذا السبب الذى من أجله أشرف وزير الزراعة البريطانى على تنظيم المعاهد النسائية فى خلال السنوات القليلة الاولى . ولكن هذه الحركة أصبحت مستقلة بعد ذلك .

هيئة ديموقراطية

وقد اتسع نطاق المعاهد النسائية ونشاطها فى بريطانيا بسرعة عظيمة بين الحربين العالميتين ويوجد الآن من هذه المعاهد أكثر من ٦٤٠٠ معهد يضم حوالى ٣٠٠ ألف عضو . وتسير هذه الهيئة بطريقة ديموقراطية سهلة فكل مقاطعة لها اتحادها الخاص الذى يربط بين جميع المعاهد النسائية فى تلك المقاطعة . وتقوم فى لندن لجنة مركزية تنظم نشاط هذه الهيئات . ويعقد فى العاصمة البريطانية سنويا اجتماع عام يحضره مندوب يمثل كل معهد من هذه المعاهد .

ويتناول نشاط هذه المعاهد الآن كل أوجه الثقافة بما فى ذلك الموسيقى والتمثيل المسرحى والحرف المختلفة . وقد اهتمت هذه المعاهد أخيرا بما يسمونه « التربية الوطنية » . وهذا النوع من النشاط يهيء لهم كذلك فرصة الاعراب عن آرائهم فى هذه المسائل بواسطة هيئتهم التى لا ترتبط بأى حزب سياسى

دراسات خاصة

وزيادة على ذلك تقوم هذه المعاهد بالتدريب على الحرف المختلفة وفى مقدمتها الزراعة فينبغى أن نذكر أن هنالك حوالى ١٥٢ ألف سيدة فى بريطانيا يشتغلن طول وقتهن فى الزراعة ولما كان أغلب النساء



متزوجات بزراع فى كثير من المناطق الزراعية فان نجاح المزرعة يتوقف على المرأة بقدر ما يتوقف على زوجها . وقد اعدت المعاهد لهذه الزوجات المنضويات فى عضويتها دراسات خاصة فى مسك حسابات المزرعة والعناية بالمواشى وتجفيف بعض أنواع اللحوم وما الى ذلك من أوجه العمل فى المزرعة .

ونظرا لازمة الاطعمة الحالية فان أعضاء هذه الهيئات من النساء ـ سواء المتزوجات منهن بزراع أو غير المتزوجات ، يحصلن على تشجيع عظيم بقصد زيادة الانتاج من الخضروات اللازمة لهن وللنساء اللاتى لا يملكن حدائق فى بيوتهن ويباع هذا الزائد من الخضروات على يد الجمعيات التعاونية التابعة لتلك المعاهد ويوجد الآن من هذا النوع من الجمعيات التعاونية أكثر من ٣٠٠ فى انجلترا وويلز وكذلك تنظم هذه المعاهد النسائية جمعيات انتاج تمد أعضاءها بالمعلومات الفنية الخاصة بزرع الفواكه وحفظها والاتجار بها .

* * *

وبعد فهذا ريف مهما يكن بيننا وبين أصحابه فان فيه العبرة الصالحة والمثل الحى ، وما أحرانا بأن نستمد من هذه الصورة طريقا لريفنا فهى أجمل وأمتع من أى ريف خلقه الله ، ولو استطعنا أن نعنى بهذا الريف لتقدمت مصر ألف خطوة الى الامام ..

ولكن الكلمة الآن لاغنياء الريف .. وأين هم ؟ فى القاهرة وفى أحضان الدخان والانوار الحمراء !!



وجهك الباسم

للدكتور حسن سيف النصر

لعلنا اذا استعرضنا هذه الوجوه العابرة والقينا عليها نظرة خاطفة لخيل الينا ان هناك وجوها تفيض بالانس والبشر والحياة .. وأخرى قد علتها كآبة وحزن مرير.

والوجه مرآة النفس والصدى لكل مايختلج القلب من آلام وآمال.. ووجهك ياسيدتى ليس ملكك وحدك بل قد يساهم فيه زوجك وخطيبك فيرضى عنه فتضحك له الدنيا وتبتسم له الحياة .

وقد يسخط عليه فلا يرى فيه الا ألما ومرارة وحرمانا. فليس أبهج للعين ولا أرهف للحس من هذا الوجه الطافح بالشباب والجمال والسناء، ولا أتعب للنفس ولا أضنى للقلب من هذا الوجه المثقل بالامراض الملىء بالحبوب والتشويه والبثور .

فليس كثيرا اذن أن نوجه اهتمامنا البالغ الى الوجه فى الحدود التى رسمها لنا الطب الحديث .. واليك الآن التفاصيل

وجه زيتى

هذا الوجه يتميز بلمعان شديد نتيجة للافرازات الدهنية المتدفقة عليه. وعلى هذا الوجه تعيش الميكروبات وتزدهر . وفتحات الجلد أو مسامه تتسع وتكثر . وصاحب هذا الوجه يتمتع بشهية عظيمة فهو يأكل المواد الدسمة والنشوية فيفرزها على الجلد . وعلى هذا الوجه بالذات تكثر الحبوب والبثور وحب الشباب فما علاج هذه الحالة ؟

من المعقول ان الزيوت والكريمات تزيد الحالة سوءا وحرجا فاحذريها . واغسلى الوجه بصابون الكبريت كل صباح . وامسحى هذا

البقية ص ٤٢



الربو عند الأطفال

للدكتور مصطفى الديوانى

تسلمت أخيرا خطابا من والد قلق من قراء بنت النيل يستفهم فيه بشغف ولهفة عن مصير ابنه البالغ من العمر السنتين والذى تنتابه بين حين وآخر نوبات ربو شديدة تكاد تزهق فيها روحه . ويصف النوبة قائلا أن طفله يأوى الى الفراش سليما أو على الاكثر به برد بسيط وبعد أن يستغرق فى النوم يصحو فجأة وقد انتابه ضيق شديد فى التنفس ويحدث فى أثناء شهيقه وزفيره اصوات موسيقية ناشزة لا ترتاح لها الاذن ولا النفس . وقد يزرق منه الوجه والشفتان وتبدو فى تقاطيع الطفل كل معانى القلق والتعلق بحياة يخيل للمسكين فى تلك اللحظة أنه يكاد يفقدها وقد تنتهى النوبة عندما تلوح تباشير الصباح أو قد تستمر اياما ترتفع فيها الحرارة ويخيل للناظر ان الطفل يعانى الآلام من التهاب رئوى حاد .

والواقع أن الوصف الدقيق يرينا بالضبط الحال التى يكون عليها هؤلاء البؤساء ، وكثير من هذه الحالات يشخصها الطبيب أحيانا على أنها نزلة شعبية حادة أو التهاب رئوى حاد نظرا لارتفاع الحرارة

المصحوب بضيق شديد فى التنفس ، ولكن تكرار حدوثها فضلا عن الاصوات الموسيقية التى يمكن سماعها عن بعد يميزانها عن غيرها بشكل واضح وليس الربو نادرا فى الاطفال وهو يحدث فى جميع الاعمار ومعظم حالات الطفولة تحدث قبل سن الثالثة وقد تكون النوبة الاولى بعد الولادة بقليل ! ونسبة حدوثه فى الذكور ضعفها فى الاناث. وفى خمسين فى المائة من الحالات يلاحظ فى تاريخ العائلة التى يمرض أحد أفرادها بالربو وجود حالات اكزيما أو ارتكاريا وكلها تمت الى أمراض الحساسية بصلة وثيقة ، فالظاهر أن الطفل يرث ضعفا فى جهازه العصبى قد ينعكس تأثيره على رئتيه فيسبب ربوا أو على جلده فينتج عنه الاكزيما والارتكاريا ..

والمتفق عليه أن سبب نوبة الربو تقلص فى عضلات الشعب يصحبه احتقان وتورم فى غشائها المخاطى ومن هنا ينشأ ضيق التنفس الشديد الذى لا يقف عند حده الا اذا انفرجت الشعب وزال احتقانها. أما العوامل

البقية ص ٤١

حقائق عن الكوليرا

للدكتور نور الدين طراف

وكان من الطبيعى أيضا أن يتطلب الناس معلومات عن المرض وعدواه وسبيل توقيه

ولقد نشرت الصحف بيانات مستفيضة عن هذه المسائل وبالرغم من ذلك فان الاسئلة لاتزال توجه بغزارة الى الاطباء عن كل ما يتعلق بالكوليرا ، ولقد رأيت أن أتقدم ببعض اجابات بسيطة وواضحة لبعض الاسئلة التى وجهت الى :

فأولا : لا تحدث عدوى الكوليرا الا عن طريق ميكروبها اذا ما وصل الى الجهاز الهضمى ، فلا بد لحصول العدوى من أن تصل مواد ملوثة بالميكروب الى جوف الشخص وميكروب الكوليرا ميكروب ضعيف لا يقاوم كثيرا ولا يعيش فى الاوساط الحمضية ومن هنا كانت النصائح بأن يعصر الناس الليمون مع الماء والمأكولات

وهو لايحتمل الجفاف فلا يعيش على المواد الجافة أكثر من يوم أو يومين ، ودرجة حرارة ٥٥ سنتيجراد تقتله فى ربع ساعة ودرجة حرارة الغليان تقتله فورا ، أما البرودة فهو يستطيع أن يعيش فى درجة الصفر ، ومن هنا كانت خطورة الثلج والاحتياط فى استعماله ولاصحة لما يقال من أن درجة برودة الثلج تقتله ، وهذا الميكروب سريع التأثر بالمطهرات المعروفة فمثلا ١ فى الالف من برمنجنات البوتاسيوم كاف لقتله فى بضع دقائق .

وهذا الميكروب يعيش فى الماء العادى لمدة أسبوعين ومن هنا كانت خطورة المياه فى نشر المرض .

ثانيا : عن الطعم الواقى أو « الفاكسين »

يتكون الطعم الواقى من الكوليرا من ميكروبات الكوليرا فى حالة ميتة فلا داعى للفزع من زجاجات الفاكسين والخوف من لمسها

يجب على الطعم أن يعطى على دفعتين الدفعة الاولى نصف سنتيجرام والدفعة الثانية سنتيجرام كامل بعد الاولى بأسبوع . ولا يعتبر الشخص محصنا الا بعد مضى أسبوع على الحقنة الثانية على الاقل .

وحقنة واحدة لا تكفى ولا تؤدى الغرض منها وحقنة ثالثة لا داعى لها الا بعد مضى نحو شهر من الحقنة الثانية على الاقل ، فالمناعة المكتسبة من الحقنتين الاوليين مفروض أن تستمر مدة تتراوح بين ثلاث شهور وست شهور ..

وتطعيم الحوامل لا ضرر منه على الاطلاق بالنسبة للحمل وتطعيم الاطفال واجب وقوة احتمال الاطفال للفاكسين كبيرة والامريكان يقسمون الاطفال قسمين قسم فوق الرابعة من العمر وهذا يعطى نفس كمية اللقاح التى تعطى للبالغ وقسم تحت الرابعة وهذا يعطى نصف كمية اللقاح ولكن الافضل أن يعطى الاطفال اللقاح بالنظام الآتى :

فوق الثامنة كالبالغين تماما وبين الرابعة والثامنة نصف كمية اللقاح التى تعطى للبالغين وبين الاولى والرابعة ربع كمية اللقاح للبالغين ولا داعى لتطعيم الاطفال تحت السنة الاولى الا بين الاوساط الفقيرة التى لا تعتنى بغذاء أطفالها فى هذا السن . ويجب أن يكون معلوما أن التطعيم لا يعطى مناعة كاملة فقد يصاب بالمرض الشخص المطعم ولذلك فاحتياط المطعم واجب كاحتياط غير المطعم

ثالثا : يتناقل الناس الحديث عن «حاملى المرض» فحامل المرض هو الشخص الذى يحمل الميكروب فى افرازاته ولا تظهر عليه أعراض المرض والاغلبية العظمى من هؤلاء هم من الاشخاص الذين سبق اصابتهم بالمرض وشفوا منه فالعادة أن يظل الميكروب ملازما لهم فترة من الزمن تمتد من اسبوعين الى ثلاثة أشهر ويندر جدا أن يبقى الميكروب بعد ثلاثة أشهر

أما الاقلية الضئيلة فهم الذين يحملون الميكروب دون أن تظهر عليهم أعراض المرض أو دون أن يسبق لهم الاصابة به وهؤلاء هم الخطر الاعظم ولحسن الحظ أن نسبتهم عادة تكون ضئيلة جدا . ولابد لاكتشافهم من تحليل البراز .

رابعا : ليس أفضل فى الوقاية من المرض من النظافة التامة وأكل المأكولات المطبوخة وشرب المياه النقية من الموارد المضمونة وفى هذا تتلخص كل وسائل الوقاية .



١

كيف تصففين شعرك

ليس من السهل عملية تصفيف الشعر فهى عملية تلزمها العناية والمهارة . وهناك مرحلتان لتلك العناية

أولا : يجب عليك تخصيص ساعتين أو ثلاث فى الاسبوع للعناية بشعرك

ثانيا : يجب أن تمشطيه وتفرشيه يوميا فى الصباح والمساء .

واليك بعض التوجيهات المفيدة لشعرك يجب أن تقومى بها مرة كل أسبوع قبل غسل شعرك بساعتين ادهنيه ودلكيه بمستحضر مكون من زيت زيتون وزيت برافين وزيت خروع بنسب متساوية واربطيه بفوطة .



١

وبعد مضى ساعتين اغسليه جيدا بالماء والصابون الجيد وبعد أن يجفف ابدئى بعمل الـ mise en plis

وهـذه العملية تشمل تصفيف شعرك بالفورمة التى تناسب وجهك واستعملى فى هذه العملية الفراشين والبنسات لتثبيت الشعر . ثم ضعى الفيليه على شعرك واربطيه . ثم اتركى شعرك يجف جيدا . فاذا مر وقت مناسب على ذلك انزعى الفيليه والفراشين والبنسات وسرحى شعرك جيدا بالمشط والفرجون مع استعمال البريانتين .

واليك ياسيدتى ثلاث تسريحات من تصميم أخصائية من باريس :



٢

١ ـ مشطى ثلث شعرك من الامام الى أسفل ثم لفيه الى الداخل على هيئة رولوه ومشطى باقى شعرك الى أعلى واربطيه من الخلف بشريط مزركش ثم اثنى أطرافه الى الداخل على هيئة رولوه سفلى .

٢ ـ مشطى شعرك على أحد الجانبين ثم اربطيه من أسفل بشريط رفيع ولفى أطرافه فى رولوه دائرى داخلى .

٣ ـ ارفعى شعرك من الامام على أى نحو يروق لك ثم اقسميه من الخلف الى خصلتين متساويتين ولفى كل خصلة على حدة على هيئة رولوه وفى اتجاهين متضادين

* * *

وقد وضحنا لك ذلك كله بالرسوم والصور لتساعدك عند اللزوم



٢



٣



٣

جمال على جناح السرعة

قد تكونين من اللواتى يعملن فى مكتب أو فى مدرسة فتتقيدين بمواعيد قد لا تسمح لك بتخصيص أكثر من خمس دقائق لزينتك وبنت النيل تدلك على طريقة ناجحة للتجميل لا تستغرق من وقتك أكثر من خمس دقائق وتضمن لك ما تنتظرينه من جمال .

ونحن اذ نقدم لك هذه الطريقة لا نقصد بها خدمتك وحدك بل خدمة الرجال الذى ينتظرك للخروج منه وتقضى مدة طويلة فى انتظار فراغك من تحملك وتزينك وقد يترتب على انتظار هذا التجمل بدء السينما أو فوات القطار فتسوء العلاقات بين الزوجين لاتفه الأسباب !

واذن فان جمال على جناح السرعة قد يكون عند العاقلات هو تجمل كل مرة ينوى فيها التجمل وبذلك يرضين جنسهن وأزواجهن وارتباطاتهن ...

١ ــ بعد أن تكونى قد أزلت آثار المساحيق من على بشرة وجهك ادهنيه بالكريم الذى ستضعينه تحت البودرة . خذى شيئا من هذا الكريم على راحة يدك اليسرى وحركيه بسبابة يدك اليمنى حتى يسيح قليلا ويسهل دهن الوجه به . ضعى منه على كل جزء من أجزاء وجهك ثم وزعيه بعناية تامة مستثنية ما تحت العين والجفنين أما العنق فيجب أن يأخذ نصيبه من هذا الكريم .

٢ ــ ولكى تظهرى زينتك وكأنها طبيعية احرصى على ألا يتعدى أحمر الخدين الوجنتين ولكن كيف تميزين الوجنتين عن باقى الوجه؟ المسألة فى غاية البساطة اذ ما عليك الا ان تبتسمى فتبرز أمامك الوجنتان . ضعى عندئذ قليلا من الاحمر فى وسطهما ثم وزعيه بعد ذلك على البقية لا تدعى أحمر الخدين ينزل تحت الوجنتين . أما اذا كان وجهك مستطيلا فيستحسن أن تمدى الاحمر قليلا نحو الاذنين . واذا كان عريضا فعليك بمده الى أسفل .

٣ ــ فى أثناء وضعك الاحمر يكون الكريم قد جف على وجهك . ونصيحتنا اليك ألا ترشى على وجهك البودرة قبل جفاف الكريم . رشى البودرة على وجهك بكثرة ثم اتركيها هنيهة وفرشى ما زاد منها مع توزيعها توزيعا عادلا على الوجه كله ولا تنسى عنقك تكشف عنهما . هل تريدين الحصول على نتيجة باهرة ضعى نوعين من البودرة رشى أولا البودرة الفاتحة ثم ضعى بعدها البودرة التى تكون من لون بشرتك ..

٤ ــ تنصح مماهد التجميل السيدات بأن يضعن أحمر الشفاه بواسطة الريشة التى تستمل فى وضع الالوان . وفى هذه الحالة تكونين قد أصبت عصفورين بحجر واحد : الجمال والوفر . خذى شيئا من اصبع الاحمر بالريشة وارسمى بها مدور شفتيك بعد أن تكونى قد جففتهما جيدا (ويمكن أيضا أن ترشيهما بالبودرة قبل وضع الاحمر) . والآن املئى الفراغ بالاصبع نفسه واحذرى من تجاوز الخط المرسوم . لا تحاولى اصلاح شكل شفتيك الا اذا كان بشعا جدا .

أتمى زينتك بوضع قليل من الفازلين بزيت الخروع وفرشى بها الرموش من الداخل الى الخارج .









علاج الجسم

الصدر الكبير



لاصلاحه : ـ

١ ـ استلقى أرضا على ظهرك مع وضع أطراف أصابع اليدين على الاكتاف ثم ارفعى رأسك الى أعلا ·

٢ ـ اضغطى بمرفقيك جيدا على جانبى صدرك ثم لفى جذعك قدر استطاعتك الى الجهة اليسرى مع عدم تحريك العجز وجعل الارجل ملامسة للارض ·

٣ ـ ثم لفى جذعك الى الجهة اليمنى قدر استطاعتك وكررى هذا التمرين عشر مرات فى كل من الاتجاهين ثم استريحي دقيقة وأعيديه عشر مرات أخرى وهكذا حتى تفعليه خمسين مرة مع ملاحظة رفع الرأس دائما الى أعلى ·

لاخفائه : ـ

١ ـ هذا الرداء بكسراته التى تقترب من بعضها عند الخصر وتتسع عند العنق يصلح لذات الصدر الكبير ويمكن جعل أزراره ثلاثة بدلا من واحد ·

٢ ـ هذا الرداء بأزراره الواصلة الى أسفل يصلح لكل جسم تقريبا ولكن التقوسات الموجودة فى صدر الرداء تجعله يصلح خصيصا لذوات الصدر الكبير ·

٣ ـ هذا المعطف الذى يلتف حول الجسم يصلح لكل قوام وحافته الضيقة تكسب الجسم طولا ورشاقة · واذا أصبح طوله مثل التروا كار ولم تجعلى له حافة كان لديك معطف سهرة جميل ·



الأكتاف الضيقة



لاصلاحها : ـ

١ ـ اجلسى على الارض متربعة وصدرك مرتفع وكتفاك منخفضان ثم ارفعى ذراعك الايمن الى مستوى كتفك مع فرد الاصبع الابهام الى الخلف

٢ ـ ثم ارفعى ذراعك الايسر وافردى ابهامك الى الخلف مع جعل راحة يدك متجهة الى أعلى ثم أريحى ذراعك ·

٣ ـ بعد عمل هذا التمرين عشر مرات لكل ذرع على حدة افعليه بذراعيك الاثنين فى وقت واحد عشر مرات ثم استريحى ·

لاخفائها ارتدى : ـ

١ ـ الاشرطة التى به تجعله يلائم ذات الاكتاف الضيقة والاساور تشابه الحزام الضيق والقلابات فى ذيله تجعل حركة القدمين سهلة

٢ ـ الكولة العريضة تزيد من اتساع هذا المعطف أما الكسر الواضحة عند الكتفين فانها توحي باتساعهما والكسر الخلفية والامامية تكسب الخصر رشاقة ·

٣ ـ التفصيل الفني يحيل الكتفين الضيقين الى أكتاف عريضة مستقيمة كما فى هذا الرداء بجاكتته التى ليس لها ياقة وأطرافه المثنية الواضحة ·



رياضة وأناقة

الخصر الممتلئ



لاصلاحه : ـ

١ ـ اجلسى على الارض مربعة مع وضع أطراف أصابع اليدين على الكتفين وجعل مرفقى اليدين فى مساواة الاكتاف ورفع الرأس ·

٢ ـ ثبتى فخذيك جيدا على الارض واتجهى بالجزء الاعلى من جسمك ناحية اليسار الى أقصى ما يمكنك مع مداومة حفظ المرفقين فى مساواة الاكتاف ·

٣ ـ عودى الى وضعك الاصلى ثم كررى الخطوة السابقة ناحية اليمين وكررى هذا التمرين عشر مرات فى كل جانب ··· مرة ناحية اليسار وأخرى ناحية اليمين ·

لاخفائه :ـ

١ ـ الكالونيه الخارج من منطقة الخصر فى هذا الرداء يقلل من منظر اتساع الخصر أما الياقة المكشكشة وكذلك صدر الرداء وأساور الاكمام فهى تكسب الرداء الرشاقة

٢ ـ هذا الرداء المتسع من ناحية الخصر يخفى امتلاءه اذا ما لبس الحزام وتجعد الرداء تحته نظرا لاتساع الرداء فى هذه المنطقة والاكمام التى لا تصل الى الرسغ وفتحة الصدر تضفى عليه جميعها حسنا يظهر وكأنه عادى ·

٣ ـ المعطف الواسع يخفى عدة عيوب جسمانية ، وخاصة الخصر الممتلىء فهذا المعطف بجيوبه وياقته ملائم للغاية



الأرداف العريضة

لاصلاحها : ـ



١ ـ هذا التمرين الذى يقلل من حجمها يتلخص فى نومك على الارض على جانبك الايمن مع ملاحظة جعل الاجزاء الاكثر اتساعا فى الفخذ وفى العجز ملاصقة لسطح الارض كما فى الشكل

٢ ـ ثم اثنى ركبتك اليسرى وارفعيها حتى تصل الى قرابة صدرك مع امساكها بيدك اليسرى مع جعل كل ثقل جسمك على الجزء الذى تريدين انقاصه لا على عظم الفخذ ·

٣ ـ ثم حركى قدمك اليمنى فى دائرة كما لو كنت تحركين بدال بسكليت وأنت تحاولين الصعود بها فى مرتفع مع جعل الحركة متناسقة والضغط كلما اتجهت حركة القدم الى أسفل افعلى هذه الحركة خمسين مرة ثم كرريها خمسين مرة أخرى على الجانب الآخر ·

لاخفائها : ـ

١ ـ هذا الرداء المتكون من جزء واحد يدارى عيوب الافخاذ ويجعلها تظهر رشيقة ـ لاحظى فتحة العنق المرتفعة التى ليس بها ياقة والاكمام الطويلة ذات الاساور ·

٢ ـ هذا المعطف بالخطوط الطويلة فيه هو أفضل اختيار لذات الافخاذ العريضة وفتحة العنق التى ليس لها ياقة تساعد على اظهار كل ما قد تحيطين به عنقك ·

٣ ـ الثنيات الموجودة بهذا الرداء تظهر الجسم وكأنه قد نقص عدة بوصات من ناحية الارداف



موضات الشتاء









صنعى معطفك بنفسك

هنا تجربة اذا اجتزتيها بسلام أصبحت خائطة من الطراز الاول . ان صناعة المعطف والجاكيت صعبة ، وأصعب ما فيهما هذان الكمان ،



ابدئى بأخذ مقاساتك مضبوطة وقد سبق شرح طريقة أخذ المقاسات ، ثم ابدئى بعمل الباترون وكذا قد سبق شرحه فى الاعداد السابقة والآن كل ما عليك هو أن تتبعى النقط الآتية :

١ – بعد أن تنتهى من عملك الباترون ابدئى بقصه ووضعه على القماش .

(ب) لاحظي أن الجزء الامامى لهذا المعطف قطعة واحدة (الكورساج والجوب) ذلك أن تلصقى الجزئين ببعض وتبقى البنس التى بالكتف كما هى بعد نقلها فى المكان المزاد (تصريفها) كذا اتركى مقدار ٧ سم قيمه للمرد .

(ح) عند وضعك باترون الجزء الامامى للبالطو أن تلاحظى أول شىء خط النسيج (ضعى خط النصف الامامى على خط النسيج الموازى للبرسل)

٢ – بعد أن تضعى جميع أجزاء الباترون على القماش بادرى بقصه مع



ترك مقدار ٢ أو ٣ سم قيمة للخياطات

٣ ـ يبين حدود الباترون على القماش بطريقة تمرير الخيط لكى يسهل عليك لصق الاجزاء ببعضها ـ وبعد ذلك يمكنك تسريج الاجزاء ببعضها واعداده لعمل البروفة

٤ ـ قد يمكنك عمل ظهر هذا الموديل بالقصة البرنسس أو بقصة واحدة وسط الظهر

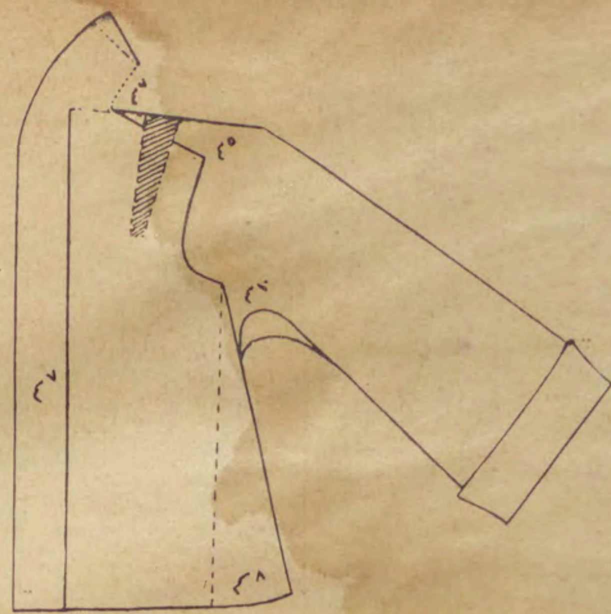
٥ ـ الكم عادى وليس به سوى تشريب بسيط من أعلى ١ سم تقريبا

٦ ـ بعد الانتهاء من تركيب أجزاء المعطف يمكنك عمل بطانة الكول شال وهى على الباترون الاساسى مع زيادة مقدار ٣ سم بعد المرد بخياطات المعطف مع كى كل قطعة بعد تمكينها لكى يسهل عليك تركيبه



ولاحظى أن تكون البطانة قطعة واحدة غير أن بها خياطة واحدة فى وسط الكول من الخلف ـ وبعد الانتهاء من تركيب البطانة يمكنك فتح العراوى فى مواضعها

ملحوظة ـ يجب أن تعتنى



(جاكت)

الموديل الآخر لجاكيت بسيطة وعادية ووجهة الاختلاف بينها وبين المعطف هى الكول والكم الجابنيز وكذا الاجناب

الباترون عادى جدا غير أن الجنب يزيد عليه مقدار ٧ سم أو ٨ سم من أسفل الاجناب ويعمل خط الجنب ابتداء من الباط على نقطة الزيادة التى بالجنب كما هو موضح بالرسم وأما الكم الجابنيز فقد يمكنك زيادة مقدار ٥ سم من نهاية الكتف أو مقدار ٧ سم حسب رغبتك وكذا على خط الجنب يمكنك على نقطة بعد مقدار ١٠ سم أو ٨ سم حسب وسع الباط المراد ثم ضعى الكم بشكل تقريبى من الباط مع عدم الاهتمام بحردة الباط للكم (أعنى المراد من ذلك هو معرفة وسع الكم وكذا طوله فقط) ابدئى بعمل حردة عادية مقوسة قليلا من ال ١٠ سم التى اخذت على خط الجنب مع حردة الكم كما هو مبين لك بالرسم الكول وطريقتها كطريقة الكول شال وتبطن بلون آخر وكذا اساور الاكمام بعد الانتهاء من حياكة الجاكت ضعى الايبوليتات فى موضعها بعناية

سعادتك ملك يدك

أول شروط السعادة أن نترك الكدر . انه طلب صعب ومهمة شاقة تلك التى أطلبها اليك ولكن اعلمى أن الغضب والحزن لا يفيدان شيئا بل كل ما نجنيه منهما هى تلك الغضون والتجاعيد التى تظهر على وجوهنا فى سن مبكرة .

ولما كان بينى وبين الكمال بون شاسع فانه يحدث لى أن أتضايق من لفحات الحر وهبوب رياح الخماسين المشبعة بالاتربة فتملأ وجهى وتدخل فى عيناى أثناء انتظارى الترام أو الاتوبيس الذى لم أذكر فى يوم ما أنى ركبته واستطعت الجلوس فيه من شدة الزحام . ولكن على الرغم من هذه المضايقات فانى ابتسم الى أن أصل الى المنزل حيث انفجر باكية لان البكاء يفرج عن النفس كربتها .

والآن لنتكلم جديا : ألا تعلمين ياسيدتى أن الرجال يحبون النساء البشوشات فالزوج الذى يعود الى منزله وقد انهكه التعب من عمل متواصل أو من تأنيب رئيسه فيجد زوجة عبوسا دائمة الشكوى من اسعار المأكولات التى ما زالت على حالها ان أول ما يتبادر الى ذهن مثل هذا الزوج أن يأخذ طربوشه ويعود من حيث أتى .

يجب أن نكون فى غاية الظرف مع أزواجنا لانهم فى حاجة دائمة الى عطف وملاطفة . ويجب علينا ان نبدى اعجابنا بكل ما يعملون فان فى مسلكنا هذا نحوهم مجلبة لسرورهم .

لا تنسى ياسيدتى أن الوجه الصبوح البشوش يؤثر فى الوجوه الاخرى فيجعلها ضاحكة باسمة كذا الوجه العبوس فانه يعدى غيره من الوجوه . ومن رأيى أن تعلق على الحوائط هذه العبارة بخط كبير : لا تكونى عبوسة فان العبوس لا يجديك نفعا . ولا تبكى فان البكاء لا يصح الا على عزيز فقدناه بالموت .

ان السعادة تبنى عشها فى كل مكان فعلينا أن نبحث عنه حتى نجده . أنظرى الى سمائنا الصافية والى جونا البديع أنظرى الى الطيور المغردة على الاشجار المورقة والى الازهار ذات الالوان الزاهية الا ترين السعادة فى كل هذه الاشياء ؟ لكى تصلى الى السعادة يجب أن تبعدى عنك تلك الانفعالات المؤلمة وذلك الشعور بالبغضاء والحسد .

واذا حسدت انسانا فذلك يعنى انك تعتبرينه مساويا لك ولكن اعلمى أن الشخص الذى يريد ايذاءك فهو لا يستحق منك ان تنزلى الى مستواه وتعامليه معاملة الند للند . احتقريه واتركيه يعوى كالكلاب الضالة ولا تأبهى له .

ان الحسد شعور اختصت به المرأة فهى لا تستطيع ان تفلت من براثنه الا بصعوبة فمهما كانت النساء جميلات ومهما كنا ثريات فانه لا بد أن نجد من هن أجمل وأكثر ثراء منا . أنحسدهن اذن ونغار منهن ؟ هل هن أسعد منا حقا ؟

لماذا نحسد هذه النجمة السينمائية المتألقة فى سماء الفن؟ لربما كانت من أتعس مخلوقات العالم فى حياتها الزوجية ؟

ان السعادة نسبية وهى لا تحابى أحدا من الناس على حساب الآخر ، انها كلمة السر لا يعرفها الا العاقل الذى خبر الحياة وخبرته وبلاها وبلته ثم استطاع آخر الامر أن يصل اليها بفضل القناعة ذلك الكنز الذى لا تعدله أموال قارون وكنوزه .






موضات الموسم

وعدنا بأن نقدم لسيداتنا أكبر مجموعة من موضات الموسم وها نحن أولاء نبر بوعدنا ونقدم هنا هذه المجموعة التى جاءتنا من باريس خاصة ببنت النيل ويلاحظ أن الموضة الجديدة أن يكون الفستان طويلا بينه وبين القدم ٢٠ سنتيمترا على أكثر تقدير






شبيهات نجوم السينما



أزياء السهرة

نقدم على هذه الصفحة أربعة موديلات لاحدث أزياء السهرة التى ظهرت بها بعض ممثلات هوليوود وتعتبر هذه الموديلات أجمل موديلات الموسم وهى تصلح لاجسام تشبه الصور المنشورة مع هذا الكلام ٠

ويصنع فستان الصورة اليمنى من القطيفة والتى تليها من الكريب ساتان والثالثة يصنع فستانها من من الكريب رومان أو الموريللا أما الصورة العليا فيصنع فستانها من التفتاه











فستان للسهرة [illegible]ـة السـوداء والفـوال
الاسود ولتغطيـ[illegible] يلبس عليـــه بوليرو
من القطيفة الخضراء الموشاة بخيوط ذهبية مطرزة





معطف السهرة

في وسعنا أن نقدم لك هنا عشرين معطفا للسهرة ، فما أسهل على بعض المجلات أن تنقل من مجلات أخرى ألوانا وصورا شتى للموضات وبعضها موضات قديمة حتى ان بعضها يقدم الفساتين القصيرة على اعتبار انها الموضة السائرة بينما موضة اليوم الفستان الطويل!

ولكن « بنت النيل » نشرت ما وصل اليها من صور المعاطف فوجدت هذا الفستان الجميل الذى صنع للسهرة ، وله دوكلتيه يرى بعض المحافظين انه خارج ! ويرى بعض الاطباء انه يعرض الصدر للبرد والقشعريرة ! ونجد نحن بالرغم من هذا كله أنه

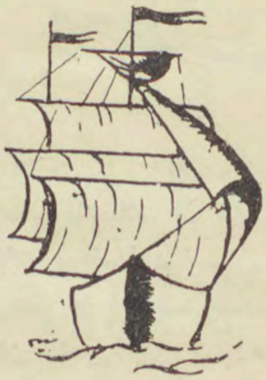






فستان بديع للسهرة وان « الدوكلتيه » ضرورة من ضرورات الفستان ولكننا ارضاء لاهل « الرجعة » ورجال الطب نشرنا معه معطفا أو جاكتا على أصح تعبير تلبس على الفستان فيختفى الصدر وتقف التعليقات ! وتختفى مع الصدر الايدى البضة

وهذه الجاكت مزخرفة ولها أطراف من الفراء البديع تزيد الثوب جمالا وتزيد صاحبته دفئا وتطمئن المحافظين والاطباء على الصحة والاخلاق ! وان كانت عندى أخطر ألف مرة من عرى الكتفين أو العنق لأنها قد صنعت محذقة تبرز الجسم وتفصح عن جماله فى شكل يلفت كل ذى نظر دون أن يسىء الى أحد







خذوا المثل

على هذه الصفحة بعض الصور التى بعثت بها فرنسا خاصة لبنت النيل ، وهى صور أخذت لبعض الصغار وهم يلعبون فى حديقة «أوكسمبور» فى قلب باريس ، وقد يبدو لاذهاننا أن الفرنسيين آخر من يهتم بالاطفال لانهم مشغولون بالسياسة ومذاهبهم الاجتماعية وأشياء أخرى أكبر وأخطر من هؤلاء الاطفال ...

وهذا غير صحيح ففرنسا تعيش فى كل حين من أجل هذه الاجيال المقبلة . ان السيدة التى تحمل طفلا أول من يركب الترام أو الاوتوبيس وتفضل على جميع المنتظرين ... ذلك لانها تحمل واحدا من ابناء الجيل الجديد

وشرطى الشارع يقف المرور ولو كان يقطعه رئيس الجمهورية اذا لاحظ أن سيدة أربكتها حركة المرور وفى يدها طفل تريد أن يأمن أخطار الطريق ... كل هذا لان فى عنقها واحدا من أبناء الجيل الجديد ...

وكذلك يعنى الباريسيون بأولادهم فينتهزون اشراقة الشمس - وقلما تشرق الشمس هناك - فيذهبون بهم الى الحدائق ويتركونهم للعب على سجيتهم ، فى الحديقة أو فى مداعبة الحمام أو فى بحيرات الحدائق التى جعلت لا لترطيب الجو بل لتمخر فيها سفن الصغار جيئة وذهابا ...

ترى أتبلغ حدائقنا مكان حدائقهم ؟ ويهتم جندى البوليس بالسيدات وهن يحملن أطفالهن فى زحمة الطريق ؟



المرأة بين اليوم والأمس

بودى دائما أن أعالج بعضا من مشاكلنا بقدر كفايتى وبقدر ما يمليه عقلى وما يدونه قلمى وبعد ذلك سأقف فى النهاية معترفة بعجزى معلنة ضعفى عن ايفاء الموضوع حقه .

جميل أن تصف الاميرة قدرية حسين المرأة فتقول عنها الكثير من الحكم التى جعلتها فى المرتبة الاولى وأعلنت أنه لولاها لكانت الدنيا كالجحيم فقالت عنها عمدة المحبة فى العائلة وأساس الراحة فى البيت فحيث توجد هى ، توجد المحبة والسعادة اذ لا يتم بناء الا بها فالمرأة كانت تعيش فى الامس فى نطاق ضيق بعيدة عن تلك المجتمعات الادبية ، المجتمعات التى تزيد المرأة علما وأخلاقا واتساعا فى ثقافتها ومداركها . أما اليوم فهى تحتل المكانة الاولى فى كل شىء من اشتغال بالصحافة والسياسة والادب والشئون الاجتماعية المختلفة وقد تتحمل أعباء وآلاما ينوء الرجال بحملها . ومع ذلك نراها تتفرغ لعملها بروح قوية وعزم ثابت ..

وقد أصبحنا نفتخر بمكانتها الادبية والاجتماعية ونراها وقد نجحت فى مهمتها وأحرزت تفوقا لم تشهده حواء من قبل . وفى بعض الاحيان تجمع بين العمل والمنزل .. نراها شغوفة بعملها متفرغة له بنفس منشرحة وروح قوية .. وبعد ذلك نراها أما مثالية محافظة على واجباتها المنزلية بأشرافها الدائم وحركتها المستمرة . ما أجملها تلك التى توازن بين وقت العمل ووقت المرح والسرور . والسرور . أليست تلك المرأة العاملة جديرة بأن يصلى الانسان من أجلها ليزيد من أمثالها .

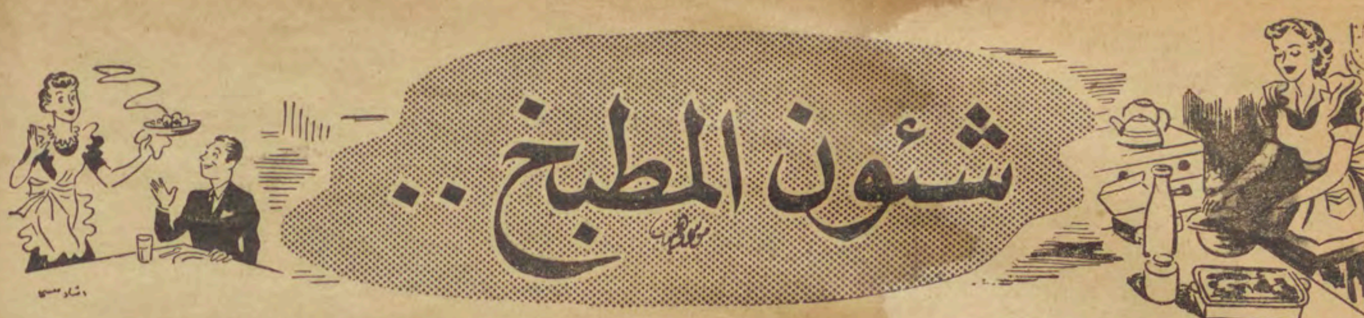
أما تلك التى اكتفت بالمنزل فجميل أن تصرف وقتها فى العناية بمنزلها وأطفالها مستعينة بتفكيرها المبتكر وذوقها السليم فى أن تجعل من منزلها جنة النفس وقبلة الانظار ..

فالمرأة الماهرة هى التى تعرف كيف تنتصر على الحياة بلباقتها وحكمتها فى التغلب على الصعاب ، ولا شك فى النهاية سيكون النصر والهناء نصيبها ..

والآن وقد وصلت الى مستواها الرفيع فهى تعيش ولا تنشد الا الطمأنينة فى ظل عملها ومنزلها وقد تستفيد وتفيد وطنها بتفوقها المستمر ونجاحها فى الجمعيات النسائية والسياسية .

ومن العجيب ظلم بعض الرجال انتقاد المرأة الانتقاد الذى يمس فى بعض الاحيان سمعتنا ، لماذا لأنها شقت الطريق وتدرجت فى معظم المناصب وبلغت من النبوغ والتقدم المستوى العالى فليس مثل هذا الرجل الا أنانيا يريد أن يستأثر بالحياة لنفسه ولكن هيهات لقد مضى الوقت الذى كانت تعيش فيه المرأة أسيرة لبعض أحكام العرف والتقاليد السخيفة البالية فليس من العيب أن تشتغل المرأة لتعيش بل يعتبر هذا فخرا ما دامت معتمدة على قوتها فى الكفاح معتزة بشرفها محافظة على نفسها ففى هذا كل تقدم وسعادة ..

سعاد عبد الغفار



صينية المكرونة بالصلصة البيضاء والعصاج

المقـــادير :

٣/٤ أقة مكرونة مستطيلـة وعريضة
٤ ملاعق كبيرة دقيق
٢ كوبة كبيرة ماء
٢ كوبة كبيرة لبن
٤ ملاعق كبيرة سمن
٥ بيضات ، ملح ، فلفل

لعمل العصاج :
نصف رطل لحم مفروم
١ بصلة صغيرة مفرومة
١ ملعقة صغيرة مقدونس
ملح وفلفل وبهار

الطريقـــة :

١ ـ تسلق المكرونة ويضاف لها مقدار ملعقة سمن

٢ ـ يعمل العصاج بأن يحمر البصــل فى السمن وعندما يصفر لونه يضاف اليه اللحم ويقلب حتى يتم تحميره وأخيرا يضاف المقدونس والملــح والفلفـل والتوابل ويترك لوقت استعماله

٣ ـ **ابدئى بعمل الصلصة البيضاء :** بوضع مقدار السمن فى كزرولة على النار حتى يدفأ ثم يضاف الدقيق ويقلب فوق نار هادئة لمدة دقيقتين حتى ينضج مع ملاحظة عدم تغير لونه

٤ ـ ينزع من على النار ويضاف اليه مقدار اللبن والمـاء جزءا بجزء مع التقليب الجيد السريع حتى ينتهى مقدار اللبن والماء · ثم ترفع الصلصة البيضــاء ثانيا على نار هادئة مع التقليب المستمر وتترك حتى تغلى لمـدة ٥ أو ٧ دقائق حتى يصير قوامها سميكا وغليظا يكفى لتغطية سطح الملعقـة ثم يضاف الملح والفلفل وتترك حتى تبرد ثم يضاف لها البيض المربوب

٥ ـ يخلط مقدار ثلثى الصلصة مع المكرونة المســلوقة ويترك الثلث الباقى لتغطية السطح

٦ ـ تدهن صينية بقليل من السمن ويوضع فيها نصف مقدار المكرونة ثم يفرد فوقها اللحم العصاج

٧ ـ يضاف باقى مقدار المكرونة ثم يغطى السطح بباقى مقدار الصلصة البيضاء

٨ ـ توضع فى فرن متوســط الحرارة حتى يحمر الوجه وتتماسك أجزاؤها

٩ ـ تترك حتى تبرد ثم تقطع الى قطع مناسبة وترص فى الاطباق وتقدم للمائدة ·

الزيتون الاسود المخلل

المقـــادير :

١٠ أقات زيتون أسود
١ أقة ملح رشيدى
١ ملعقة كبيرة فلفل أسود صحيح
١ ملعقة شاى صغيرة بوركس ناعم

الطريقـــة :

١ ـ ينقى الزيتون الناضج ويختار الســليم منه فقط ثم يغسل بسرعة ويجفف جيدا ويمكنك تعريضــه للشمس مدة حتى تتأكدى من جفافه تماما من المـاء

٢ ـ اخلطى الملح مع مقدار الفلفل الاسود والبوركس ·

٣ ـ يوضــع الزيتون فى صفيحة نظيــفة جدا فى طبقـات متبادلة مع الملح المخلوط بالفلفـل والبوركس حتى تمتـلىء الصفيحة جيدا ولا حظى أن تكون الطبقة السطحية من الملح

٤ ـ تلحم الصفيحة جيدا وتترك لمدة شهرين مع ملاحظة ضرورة تقليبها على جميع جوانبها مرة كل يوم أو كل يومين على الاكثر حتى يتم تخليل الزيتون

٥ ـ بعد انتهـاء الشهرين ينزع الزيتون من الصــفيحة ويصب فوقه ماء مغـلى ثم ينشـل منه بسرعة ويصفى تماما ويوضع فى القدر أو البرطمانات ويغطى بالزيت لحفظه طول مدة الاستعمال

٦ ـ يؤخذ منه مقــدار ملء برطمان للاســتعمال اليومى ويضاف اليه قليل من الخل علاوة على الزيت اذا رغب ذلك ·

مربى الطماطم

٦ أرطال طماطم
أقة ونصف سكر سنترفيش
٢ رطل ماء
٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة :

١ ـ تنتخب الثمار المستديرة الجامدة وتغســل وتجفف

٢ ـ تقشر بسكين حاد قشرة رقيقــة جـدا حتى تبقى محتفظة بشكلها

٣ ـ تقطع كل واحدة الى أربع أقسام متساوية وتنزع البذور بظهر ملعقة صغــيرة أو بسن سكــين مع ملاحظـة الاحتفاظ بشكلها ·

٤ ـ يوضع السكر فى مقدار الماء عــلى نــار هادئة مـــع التقليب حتى يذوب السكر ويضاف عصير الليمون ويترك على النار حتى يعقد ·

٥ ـ توضع قطع الطماطم بعد تنظيفها من البذور تماما فى الشراب وتترك على نار هادئة حوالى ٣/٤ ســاعة حتى تنضج المربى وتأخذ قوامها المعتاد

٦ ـ تعبأ وهى ساخنة فى برطمــانات جـافة ويحــكم غطاؤها ·

مربى المشمش الجاف

المقـــادير

١ رطل مشمش حموى	٣ أرطال سكر سنترفيش
٦ كوبات كبيرة ماء	عصير ليمونة

الطريقـــة

١ ـ اغسلى المشمش جيدا وانقعيه فى مقدار الماء لمدة ١٢ ساعة

٢ ـ يوضع على النار ويسلق فى نفس الماء الذى نقع فيه ويترك على النار حتى ينضج تماما

٣ ـ يترك حتى يبرد ثم ينزع منه النوى

٤ ـ أضيفى السكر ويوضع على نار هادئة مع التقليب الخفيف من حين لآخر حتى يذوب السكر ثم ترفع النار وتترك المربى تغلى مع نزع الريم كلما ظهر ثم يضاف عصير الليمون وتترك المربى تغلى حتى تأخذ قوامها المعتاد

٥ ـ تعبأ فى برطمانات جافة وهى ساخنة ويحكم غطاؤها

عمل البسبوسة

المقـــادير :

	مقادير الشراب
نصف أقة سميط ناعم	¾ رطل سكر سنترفيش
١ رطل سكر سنترفيش	¼ كوب ماء
¾ كوبة ماء للعجن	ربع ملعقة شاى عصيرليمون
ربع رطل سمن	قليل من ماء الورد
لوز مقشور	

الطريقـــة :

١ ـ ابدئى أولا بعمل الشراب باضافة مقدار السكر للماء ويوضع على نار هادئة حتى يذوب ثم ترفع النار ويترك ليغلى ثم أضيفى عصير الليمون ويترك يغلى مع نزع الريم كلما ظهر ويترك حتى يُعقد الشراب . وعندما يبرد تماما أضيفى ماء الورد . ومقدار السمن ثم ابدئى بعمل البسبوسة

٢ ـ يوضع السميط فى وعاء عميق نظيف

٣ ـ أذيبى مقدار السكر فى الماء اللازم للعجين ثم يضاف الى السميط تدريجيا مع الدعك الجيد « يبس كما يبس كعك العيد » حتى تتكون عجينة يابسة

٤ ـ تدهن صينية مستديرة بالسمن السائح دهنا جيدا وتفرد فيها العجينة وتساوى جيدا وتترك بالصينية مدة ٣ ساعات

٥ ـ تقطع بالسكين على شكل معينات ويوضع بكل جزء قطعة من اللوز المقشور

٦ ـ تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر وجهها وتنضج

٧ ـ تسقى فى الحال بالشراب البارد وهى ساخنة بمجرد خروجها من الفرن

٨ ـ تترك حتى تبرد ثم تقطع وترص فى طبق من البلور وتقدم للاكل

طعامك فى نوفمبر

السبت أول نوفمبر
مسقعة باذنجان ، أرز مفلفل ، سلطة خضر فاكهة

الاحد ٢ نوفمبر
بفتيك ، قرع مكمور ، مكرونة اسباجتى ، مخلل فاكهة

الاثنين ٣ نوفمبر
فاصوليا خضراء مكمورة ، أرز بالشعرية مفلفل ، سلطة خس ، بودنج القصر

الثلاثاء ٤ نوفمبر
فول نابت مقلى (باليخنى) أرز مفلفل ، سلطة خضر ، فاكهة

الاربعاء ٥ نوفمبر
سمك مقلى ، كزبرية السمك ، سلطة طحينة ، فاكهة

الخميس ٦ نوفمبر
قرع بالصلصه البيضاء ، مكرونة بصلصة الطماطم والعصاج ، مخلل ، بودنج البابا

الجمعة ٧ نوفمبر
كستليتة مشوية ، صينية بطاطس فى الفرن ، سلطة خضر ، فاكهة

السبت ٨ نوفمبر
حساء العدس ، عدس مطبوخ ، سلطة خس ، بلح الشام

الاحد ٩ نوفمبر
دجاج محمر ، كشك ، دمعة ، سلطة خضر ، فاكهة

الاثنين ١٠ نوفمبر
قالب الاسفاناخ بالبيض ، مكرونة بصلصة طماطم ، مخلل ، فاكهة

الثلاثاء ١١ نوفمبر
طعمية ، سلطة طحينة ، فاكهة

الاربعاء ١٢ نوفمبر
مسقعة قرنبيط ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الخميس ١٣ نوفمبر
روستو مفروم بالبيض ، مسقعة قرع ، مكرونة اسباجتى ، سلطة خضر ، فاكهة

الجمعة ١٤ نوفمبر
اسفاناخ مكمور ، أرز مفلفل ، سلطة طماطم ، أصابع جلاش

السبت ١٥ نوفمبر
محشى كرنب ، دمعة ، سلطة كرنب ، خشاف قرع عسلى

أسرار النجاح في الحياة

ستة طرق تكسبين بها محبة الناس لك

(١) اهتمي بالغير فاذا اهتممت بأحوال غيرك من الناس استطعت في ظرف شهرين أن يكون عندك عدد كبير من الاصدقاء . أما اذا حاولت أن تجعلي الناس يهتمون بك فاعلمي أنك تضيعين وقتك .

(٢) يقول المثل الصيني ان الرجل الذي لا يعرف كيف يبتسم يجب ألا يفكر في فتح حانوت للتجارة .

(٣) يجب أن تتذكري أسماء الاشخاص الذين تتعاملين معهم . فان مجرد ذكرك لاسم محدثك لدليل قاطع على اهتمامك به .

(٤) انصتي لحديث غيرك بل شجعيه على التحدث عن نفسه .

(٥) حدثي غيرك في الموضوع الذي يهتم به ، ويقال أن تيودور روزفلت عندما كان ينتظر زيارة واحد من الناس كان يقضي الليل بطوله باحثا عن الموضوعات التي تهمه .

(٦) اجعلي الناس يشعرون بأهميتهم . أذكري لهم النواحي التي بزوا فيها اقرانهم ، قولي لهم عن شدة شغف الغير بحديثهم .

الوصايا الاثنتا عشرة للنجاح

لكي تنجحي في الحياة يجب عليك بعد أن فزت بقلوب الناس أن تجعليهم يفكرون كما تفكرين .

الوصية الاولى

ابعدي عن المناقشات ما استطعت الى ذلك سبيلا .

الوصية الثانية

لا تقولي لخصمك انك مخطيء . كوني حريصة في أقوالك متحفظة لاتستعملي الالفاظ التي تحرجك .

الوصية الثالثة

اعترفي بخطئك اذا كنت مخطئة واعلمي أن العناد لايجديك نفعا وقد يفيدك التسليم في هذه المجال .

الوصية الرابعة

تكلمي بلطف ورقة . لاتنفعلي ولاتستعملي ألفاظا جارحة . ويقول المثل الصيني ان الذباب يجتمع على العسل أكثر من اجتماعه على الخل ، فاذا شجر خلاف بينك وبين صاحب المنزل مثلا ابحثي أول الامر عن كلمات تطرين به منزله ثم ادخلي في الموضوع بعد ذلك .

الوصية الخامسة

وجهي أسئلة يكون الجواب عليها بصيغة الاثبات . كانت هذه الطريقة سر نجاح الفيلسوف سقراط فقبل أن يدخل في الموضوع كان يطرح على محدثه أسئلة تتعلق بالموضوع ذاته من قريب أو من بعيد ، وكان يجيب محدثه عليها « بنعم » وبهذه الطريقة كان يصل الى الاقناع بصواب فكرته .

الوصية السادسة

اتركي غيرك يتكلم كما يشاء . انك تتحينين له فرصة اخماد انفعاله . فالكلام هو صمام الامن ، ووسيلة تجعلين بها محدثك يثق في نفسه .

الوصية السابعة

اجعلي محدثك يعتقد أن الافكار التي أوحيتها له آتية من تفكيره الخاص .

الوصية الثامنة

ضعي نفسك موضع محدثك وحاولي أن تعرفي مقدما الافكار والآراء التي سيتقدم بها . حضري موضوع حديثك قبل المقابلة حتى لاتفحمي بحجج لم تكوني تنتظرينها .

الوصية التاسعة

اظهري عطفك واهتمامك بمحدثك ولا تحاولي الحط من كرامته مهما كان ذنبه . اياك والانتقام فانه وسيلة لايلجأ اليها الا الجبان .

الوصية العاشرة

اذا أعيتك الحيلة في اقناع محدثك اضربي على الوتر الحساس كلميه عن أولاده عن امرأته عن سعادته .

الوصية الحادية عشرة

حركي خياله كوني لبقة واستعملي استعارات وتشبيهات في حديثك ان البلاغة لها تأثير كبير على السامع .

الوصية الثانية عشرة

أما اذا لم تنجح كل هذه الطرق فالجئي الى التحدي . ولكن هذه الطريقة لاتنجح الامع الرجال الشجعان ذوي القلوب العامرة والاخلاق العالية .

خمسة أسرار تضمنين بها السعادة في الحب

(١) ابتعدي عن العتاب والشجار بينك وبين زوجك فقد ظهر أن معظم حالات الطلاق ناتجة عنهما .

(٢) اقبلي رفيق حياتك كما هو . لاتحاولي اصلاحه ويقول هنري جيمس في هذا الصدد : « أول قاعدة لعلاقاتنا بغيرنا هي أن نتركهم يسعدون بوسائلهم على شريطة الا تتعارض هذه الوسائل مع وسائلنا » .

(٣) كوني عادلة واعترفي بأفضال زوجك . وعلى الزوج أن يكرم امرأته ويسعدها . فالمرأة السعيدة تسعد زوجها .

(٤) وعلى الزوج أن يقدر جهود زوجته حق قدرها وأن يعلم أن نشاطها موجه لاسعاده وارضائه .

(٥) كوني مسايرة لزوجك . انتظريه مهما تأخر في عمله . استشيريه فيما تقومين به من مشروعات ارضي كبرياءه تعيشي سعيدة به ويحيا سعيدا بك .

قالت لي

انه شاب حميد الاخلاق وسيم الطلعة واسع الثقافة نال من الشهادات الجامعية أعلاها ...

تعرفت اليه بحكم وظيفتي فملت اليه ومال الي وما لبث أن تحول هذا الميل الى كلف شديد لم نستطع مقاومته . وقد جاءني يوما يطلب يدي ويشرح لي مركزه المالي على حقيقته . انه لا يملك شيئا من حطام الدنيا سوى مرتبه البسيط

... لم أتوان لحظة في القبول وذهبت في التو أعرض الامر على والدي ... كم كانت الصدمة قوية عندما فوجئت برفضهما تزويجي من هذا الشاب بدعوى أنه فقير لا يملك مالا ولا طينا . حاولت أن أقنعهما بأن السعادة ليست بالمال وحده ولكنهما لم يقتنعا . وهانا ذي أعاني الامرين من تشبثهما برأيهما ولا أدري ماذا أفعل ...

قلت لها ..

أكبر الظن أنك لا تؤمنين الا بالمثل العليا التي قرأت عنها في كتب الاخلاق . ولكنني أخشى عليك ياآنستي من أن تكوني قد حكمت عاطفتك دون عقلك . انك على حق ووالدك على حق . انك على حق لحبك اياه وثقتك به أرجو أن يكون أساسها المنطق السليم . ووالداك على حق لانهما يسايران العصر ومطالبه المادية . انك تفهمين الحياة كما يجب أن تكون وهما يفهمانها على علاتها فأنت تريدين لنفسك الكفاح وهما يريدان لك الاستقرار المبني على المال . حاولي أن تقنعيهما واعلمي أن هدف الوالدين في الحياة اسعاد الابناء ..

خليل صابات

لماذا ..؟

لقد طغت المدنية الحديثة على كثير من العادات الرجعية القديمة ولكن كثيرا من الناس يتمسكون بتلك الافكار الرجعية ومبادىء الجاهلية الغابرة وهم يعلمون تمام العلم تقدم المدنية ويشعرون بها وقد لمسوا منافعها فى شئون كثيرة وكذا يعلمون بفساد الرجعية ومضارها فى حياتنا العامة والخاصة ·

واليكم موضوعا جوهريا أريد أن أقف حياله اما بجانب الجاهلية الرجعية ، واما بجانب المدنية الحديثة التى نعمل نحن شباب الجيل الحاضر ورجال المستقبل على التمسك بها لنسير قدما الى الامام فى هذه الدنيا الجديدة

– لماذا لايقابل الخطيب خطيبته أو الزوج زوجته بعد عقد قرانه الا فى ليلة الزفاف ·

أهذا من العدل أو من المحافظة كما يدعون أو أننا قد رجعنا الى الوراء أجيالا اذن فمتى يتفاهم الزوجان على تنظيم حياتهما المقبلة أو عشهما الدائم وهى شركة الحياة ؟

اذن كيف يتقدم شخص لمشاركة الآخر دون أن يعرفه تمام المعرفة ماديا كان أو خلقيا حتى يطمئن الى شركته ؟

وقد يكون ذلك هينا على الاقرباء اذ قد لايمانعون فى ذلك بالنسبة للقرابة التى سمحت من قبل على فهم ظروف كل من الطرفين ·

ولكن ماذا يفعل الشخص اذا كان غريبا وقد اختار شريكة حياته بنفسه أو عن طريق أهله دون سابق معرفة والمسؤولون عن « الزوجة » يتمسكون بالرجعية ويدعون المحافظة رغم عقد القران ·

عطيه أحمد





ما ألذ العجة ! ؟

أنظرى الى الصور الخمس المنشورة هنا تجدى أن العجة أسهل طعام فى صناعته كما أنها من ألذه عند المتذوقين الذين يعرفون للبيض قيمته الغذائية ولرائحته نكهتها المشهورة

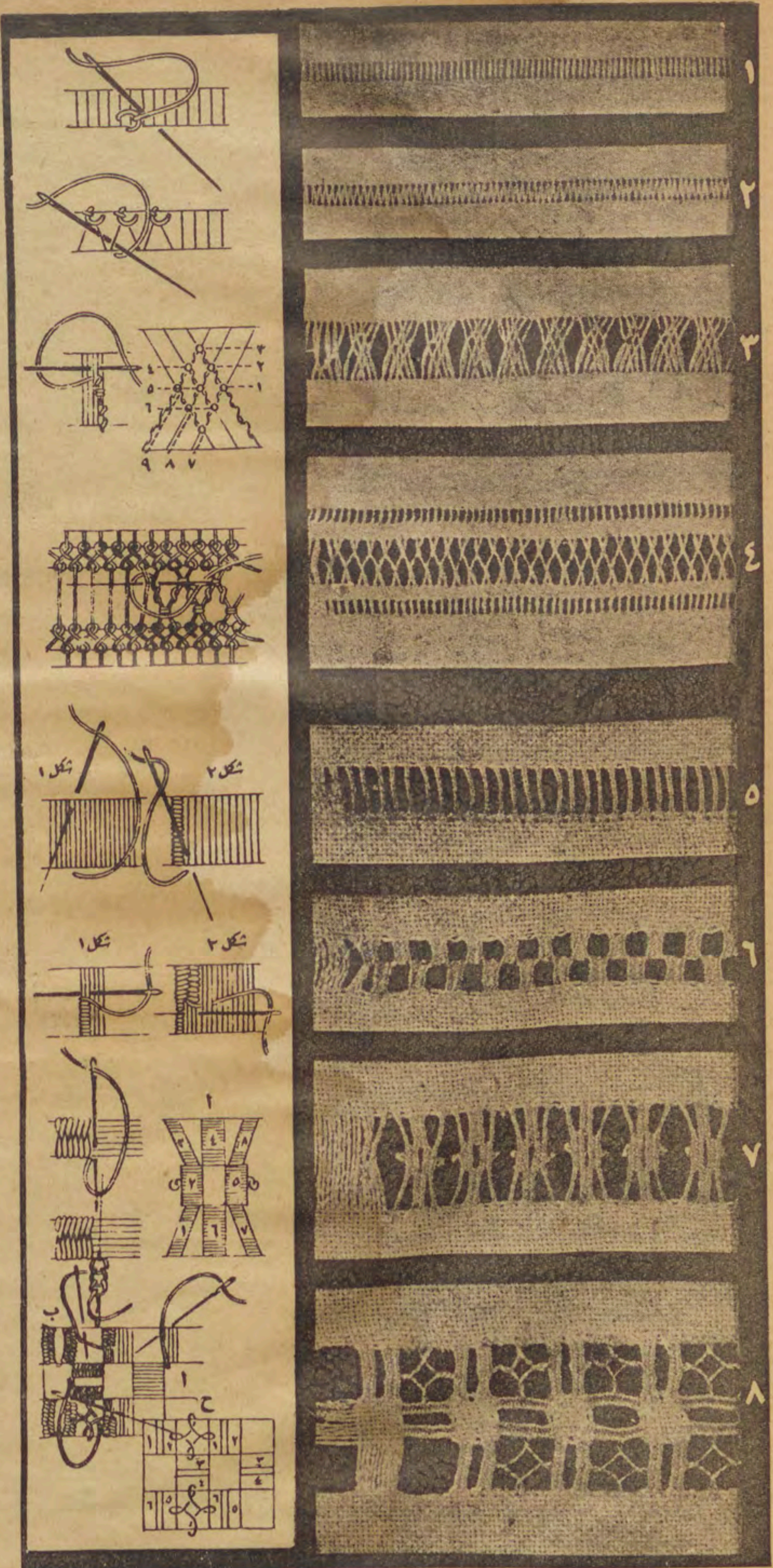
١) اكسرى البيض
٢) اضربيه قليلا
٣) صبيه فى المقلاة
٤) قلبيه بالشوكة برفق
٥) انقليه من المقلاة الى الصحن











الشكل رقم (١) : ـ

انسلى الخيط بالقدر الذى تريدينه ثم ابدئى من الجهة الشمال مع أخذ الدغرى جهة اليسار ـ اشبكى أولا الابرة فى ثانية القماش (بين الخياطات المثنية بطرف المفرش) لكى لا تظهر فتلة الابتداء ـ ثم خذى مقدارا من الخيط المنسول مقدار أربع فتلات مثلا واحبسيها كلها بعقدة الفستون كما فى شكل رقم (١) ثم اشبكى الابرة بطرف الثانية (ثانية المفرش ـ الحرف) مرة أخرى لكى تثبتى الثانية بالاجور وهكذا الى آخر السطر ـ هذا هو السطر الاول ..

السطر الثانى مثل الاول تماما مع ملاحظة أن الفتلات المأخوذة فى الدور الاول هى بعينها التى تؤخذ فى السطر الثانى لكى يكون الاجور دغريا كما فى شكل (١)

شكل رقم (٢) : ـ

سوف تعملين السطر الاول كما فى شكل رقم (١) تماما أما السطر الثانى فلك أن تقسمى المقدار نصفين وتأخذى نصف مقدار العدد الاول مثلا مع النصف الثانى من العمود الثانى وتحبسينها ببعض كالغرزة المعتادة كما فى شكل (٢)

شكل رقم (٣)

ابدئى بالاجور العادى شكل رقم (١) على مسافة أوسع (عرض التنسيل) ثم اعملى فوق هذا الاجور هذه الغرزة الزخرفية بأن تمرى بالخيط على أعمدة الاجور أنظرى الشكل رقم (٣)

شكل رقم (٤) : ـ

لك أن تلاحظى تنسيل الخيط بالمسافات الآتية : ـ

انسلى ٥ فتلات ـ ثم اتركى ٥ فتلات بدون تنسيل ـ انسلى ١٥ فتلة ثم اتركى ٥ فتلات بدون تنسيل ـ انسلى ٥ فتلات سوف تشتغلين هذا الصنف من الاجور على الظهر ـ ابدئى بعمل غرزة رجل الغراب مع أخذ مقدار ٤ فتلات من الخيط فى كل غرزة كالمعتاد بعد الانتهاء من عمل غرزة رجل الغراب المسافات التى من غير

أزهار على مائدتك



ليس أسهل من صنع هذا الطقم الجميل الذي يتكون من :
مفرش صغير يغطي وسط المائدة مساحته ٨٠ سم × ٤٥ سم
دستة مفارش أخرى فردية مساحتها ٤٠ سم × ٣٣ سم
ومن ست فوط مساحتها ٣٣ سم × ٣٣ سم

أما الرسوم فهي مطرزة بالبرودري العادي وقد لونت الاوراق والسوق باللون الاخضر والازهار باللون الاصفر الفاتح والبرتقالي لان المفرش أبيض · واذا كان ورديا فلوني الازهار بالازرق السماوي والازرق العادي ·

تنسيل (أعني في مقدار الخمس فتلات بدون التنسيل) أنظري شكل (٤) الشرح = بعد ذلك يمكنك عمل غرزة زخرفية في المسافة الـ ١٥ فتلة وهي أن تعملي على أعمدة الاجور لفات بسيطة بالخيط تكون بشكل زخرفي كما في شكل (٤) « لاحظي أن كل هذا الشغل من الخلف » وأخيرا اشتغلي الاطراف بطريقة الاجور العادي ··

شكل رقم (٥) : ـ

يعمل هذا الاجور بالخيط البرودوري متوسط السمك ومناسب لسمك القماش (التيل) وسوف يكون الشغل من الخلف والاطراف تكون بغرزة اللفق · أما عن عرض البريدة خذي مقدارا من ٣ الى ٤ أو الى ٥ فتلات ثم انسجيها كما في شكل (٢)

شكل رقم (٦) : ـ

هذا النوع من الاجور به جزء كبير من الزخرفة وفي نفس الوقت في منتهى السهولة والبساطة · ننتقل دائما من عمود الى الآخر من وسط الاجور هذا لانه يجب أن تبدأ ببريده من الاجور (فينيز) كما في شكل (١) الذي يوصل الخيط الى وسط الاجور ··

اعكسي بعد ذلك عند ابتداء العمود الثاني (المعكوس) بمرور الخيط من أسفل العمود لابتداء العمود الثاني كما في شكل (٢) من شكل (٦)

شكل رقم (٧) : ـ

هذا النوع من الاجور زخرفي جدا وقد نسميه أجور فينيز أو أجور Croisé قد نلصق قطعتين صغيرتين في الاعمدة أشبه بغرز السلسلة أنظري الشكل المبين لهذا كي تعملي شبه عقدة في وسط الاعمدة ولاجل عمل البريد أنظري الشكل رقم (ا) رقم ٧ مع البريد رقم ٨ مرى المقدار الممكن لكي تصلي الى الرقم ٥ وتتمي الغرز كما هو مبين لك بالرسم ·

شكل رقم (٨) : ـ

نسلي عددا من الفتلات ـ مثلا ـ انسلي ١٠ فتلات ـ أتركي ١٠ ثم انسلي ١٠ فتلات مرة ثانية ·· اعملي هذه العملية بالطول والعرض لكي تحصلي على مربعات صغيرة وكذا مربعات صغيرة من القماش في الوسط اشتغلي الخيط كما في شكل (ا) ـ ثم اعكسي المربعات كما في شكل (٦) « الاجور المعكوس » عندما نصل الى وسط البريد نعمل الغرز التي بشكل (ب) ثم في المسافات الفارغة يمكننا عمل غرزة زخرفية كما في شكل (ح) ·

شبح راقصة

انه اليوم على النقيض منه بالامس • خامل لا يود الحركة •• متجهم الوجه •• عابسه • لقد برم بالحياة وبرمت به فكرهها وبدورها كرهته • ما كنت تراه الا ضاحكا مشرق الوجه باسمه، أما الآن فهو غائر العينين تحيط بهما هالة سوداء داكنة أثر الافراط في السهر حيث يظل وحيدا في جلسته وهو مضطجع على المقعد يفكر تفكيرا عميقا كأنه في حلم طويل ••

في أى شيء كان يفكر ؟ لقدكانت قصة حياته الطويلة هى الحلم الابدى الشاغل لافكاره• رأى وسمع وضحك وطربت روحه وانتشى قلبه وسار من جنة الى جنة ومن روضة الى روضة حتى غادر دنيا الخيال الى عالم الوهم المتجسم في صورة حقيقية• وهناك وجد الحب الذى هفا اليه قلبه وطابت به روحه وتعطش فؤاده اليه فأحب • قد أحب ••• يا لها من تجاريب لقيها في هذا الحب •• وأخلص •• ماذا كانت نتيجة اخلاصه هذا ؟

وكان المسكين وهو في غمرة أفكاره اذا ما وصل به الخيال الى ذكر كلمة (الحب) تولته رعدة تجعله يستفيق من غفوته ليصحو على الحقيقة المرة •• انها لم تكن تبادله الحب بل كانت تغرر به وتركته شارد الفكر محطم القلب لتهرب مع عشيق مجهول لها •• أواه •• يا للخيال الذى يهدمه الواقع، ذاق حلاوة الحب وأحس بالحياة حقيرة بدونه •• ولكنه •• ذاق حياة المخادعة أيضا فوجد أنه كان في حلم طويل لذيذ أفاق بعده ليصوم بهذه الحقيقة المرة •• ! انها لم تحبه • وطغت عليه ذات أمسية أفكاره هذه وهو مستسلم اليها وقد أخفى وجهه خلف يديه وعندها •• يا لها من لحظة! وعندها أحس بدمعة حيرى علقت بأهدابه السوداء الغزيرة وألهبت يده فانتبه مذعورا فانحدرت مستقرة على صفحة كأس الخمر التى أمامه ولم تمض لحظة حتى كانت قد اختفت• ونظر الى المرآة التى أمامه فوجد أن عينيه قد استحالتا الى حفرتين شديدتى الحمرة• حمرة داكنة في ميل شديد الى السواد كتلك الحمرة التى تسبق المطر الجارف في يوم ثائرة طبيعته • وخشى أن يفيض دمعه وينهمر • فهب واقفا وأخفى عينيه خلف نظارته الزرقاء الكبيرة وضرب الارض بقدمه في تحد وعاودته نفسه القاسية الشريرة فاحتقر تلك اللحظة التى تجرد فيها عن حقيقته فهاجمته الذكريات وكاد يبكى •• يبكى ! يا للهول ! وهل خلق البكاء لمن كان مثله ووضع لفافة أمريكية في فمه وغادر المنزل والساعة قد قاربت العاشرة مساء والليلة قارسة البرودة فرفع ياقة معطفه الاسود حتى حازت أعلى أذنيه • ولم يكد يصل الى الطريق حتى بدأ المطر ينهمر غزيرا وفي قسوة أحالت الشارع اليقظ الى بقعة جرداء لامعة أرضها • وأحس برغبة تدفعه الى اطالة السير والطبيعة في ثورتها ونفسه أيضا في ثورتها • وظل في مسيره هادئا وداخلت نفسه السعادة التى حرمها زمنا وسر اذ رأى الطبيعة أيضا شاركته أحزانه بذلك المطر الذى أخذ ينهال بشدة ووجد نفسه فجأة أمام أحد الكباريهات• كانت أضواؤه تناديه أن يدخل • ولكن



شعورا خفيا جعله يتردد في الدخول قليلا •• ولكن لماذا فليدخل ليروح عن نفسه قليلا وليحتسى قدحا من الخمر فربما تهدأ نفسه الثائرة • وبعد برهة كان داخل الصالة • وجلس في ركن الى مقعد من مقاعد الصالة وأشعل لفافة ومن خلال سحبها جعل يرقب الناس •• سكارى الحياة • وصفق طالبا من الساقى كأسا من الويسكى العتيق مع الصودا المثلجة رغم برودة الجو • وسبح في بحر من التأملات الى أن أفاق على صوت موسيقى •• موسيقى غريبة جعلته ينصت في شغف • بدأت خافتة واهية كخرير الماء المنساب على صفحة غدير رائق في ليلة

قمرية . ثم أخذت تشتد رويدا رويدا حتى ماثلت صرير الامواج على صفحة بحر متلاطم الامواج فى ليلة عاصفة صاخبة ثم أخذت فى الخفوت مرة أخرى أشبه ما يكون بأنين المحتضر ثم أخذت تتلاشى رويدا رويدا بذلك النغم الحزين . وأطفئت أنوار الصالة وأضيء المسرح بضوء باهت يميل الى الحمرة التى تصبغ السماء وقت الشفق . وتقلصت يداه وارتعش بدنه لهذا المنظر الحزين .. وظهرت على المسرح فتاة راقصة .. انها ليست فتاة ولكنها شبح من الاشباح التى كان يسمع عنها فى دنيا الخيال والاوهام عينان عميقتان تلمع فوقهما طبقة من الدموع المتحجرة . ووجه اصفر ضئيل وجسم هزيل رفيع ولو أنه كاد ينطق بالفتنة والروعة . يستطيل فى تفنن ويسترق فى اغراء ويستعرض فى روعة ثم يستقيم فى جمال أخاذ بمجامع القلوب والعيون والعاطفة . كانت فى ثوب أزرق داكن انسجم وكيانها وراح الجسد الاسمر اللولبى يهتز مع النغم الهادىء فى دلال ورقة .. وتلوت وانثنت ودارت على العقبين فبعثت فى ذلك الجمع المخمور فتنة فأصبحوا أسارى وجودها ثم ... اختفت مسرعة تاركة شذاها العطرى النفاذ الغريب الذى تعطرت به والذى طغى أريجه على جو المكان .. وأفاق على دوى التصفيق والتهليل وأضيئت أنوار الصالة مرة أخرى .. وتضاربت أفكاره .. ؟ انه استنشق ذلك العطر قبل ذلك .. متى .. وأين ؟ انه لا يدرى الآن .. لقد حاول أن يتحقق من وجه هذه الراقصة أو هذا الشبح حينما استنشق ذلك العطر عندما ظهرت على المسرح ولكن الضوء كان خفيفا . وارتفع صوت الموسيقى ثانية فصحا من غفوته الحالمة الخيالية ونسى الى حد ما أفكاره الغريبة ثم ضحك .. وسرعان ما علا صوته يردد مع السكارى ذلك النغم العذب .. وبينما هو يردد بصوت مرتفع هذا النغم العذب تذكر .. اية فكرة فكرة خيالية .. لقد ظهرت ثانية على المسرح الذى كان مضاءا بشدة فى ذلك الوقت ونظر اليها .. لم تكن هذه المرة فى ثياب رقيقة بل فى ثوب من ثياب السهرة السوداء كان لالتصاقه بجسدها أثر كبير فى اظهار حقيقة لونها .. اللون الاسمر الجميل . وتوسطت خشبة المسرح الخشبى الصغير ثم . فى صوت حنون جعلت تردد

غيرك هويت وقوام سليت
حبك يا ريت كان من زمان
ولا كانش دا منى حصل
خنت الوداد من غير ميعاد
يا ريت يعود لى صفاك
أنا انكويت حرام عليك

وصاح السكارى من فرط النشوة .. وهطلت من عينها دمعة أخفتها بمنديلها الصغير يا للمسكينة التعسة .. انها تعانى ألما دفينا يحز فى فؤادها الذليل .

وصاح طالبا الساقى وسأله :

ـ منذ متى قدمت هذه الفتاة الى هنا ؟

ـ منذ عام

ـ وما اسمها ؟

ـ سميره

ـ نعم هذا هو اسمها « سميره » نعم . نعم انها هى بعينها

وأخرج من جيبه ورقة وقلما وأخذ يسطر هذه الكلمات :

« آسف لما آل اليه حالك ولكنك أنت التى تسببت فى كل هذا . واعلمى اننى لم أنسك قط لكننى الآن فقط سأحاول أن أنساك حيث لا فائدة من أن أظل أذكرك

البقية ص ٤٢

استغنى عن الكورسيه

يمكنك يا سيدتى أن تستغنى عن استعمال الكورسيه لو اتبعت النصائح التى نقدمها لك على صفحات مجلتنا .

ان الكورشيه الذى سوف تلبسينه مصنوع من عضلات بطنك نفسها بعد أن تكونى قد قويتها بالتمارين المنشورة على هذه الصفحة .

اذهبى أول الامر الى أول محل لبيع لعب الاطفال واشترى بالونة كبيرة من التى يتسلى الاولاد بنفخها

فاذا أردت أن تستغنى عن الكورسيه اجلسى كما تجلس هذه السيدة وحاولى أن تنفخى فى القربة أو البالونة

وهناك طريقة أخرى وهى أن تتنزهى بكورسيه تشدينه على وسطك ما أمكن .

واليك يا سيدتى بعض التمرينات الرياضية التى تقوى عضلات البطن وتجعل الخصر نحيلا والقوام معتدلا دون معاونة من الكورسيه

التمرين الاول :

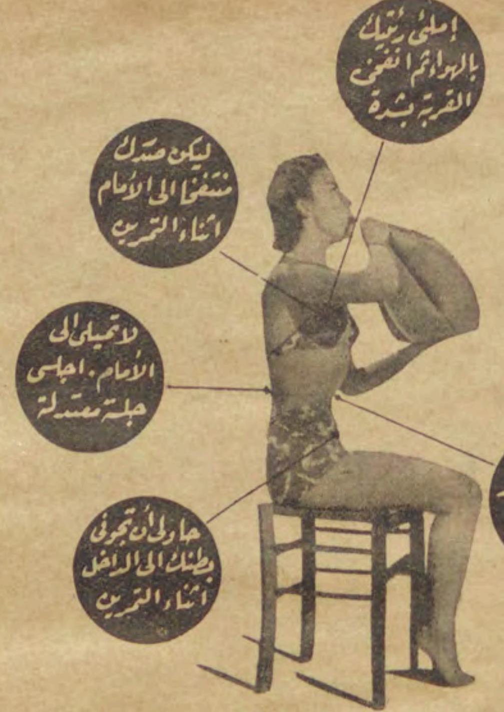
ضعى احدى قدميك على منضدة جانبية . ميلى بجسمك الى الخارج بحيث يكون أحد الذراعين خلف الجسم والثانى مرفوعا فوق الرأس أعدلى جذعك ثم ميلى به نحو المنضدة .



التمرين الاول



النزهة بالكورسيه



النفخ فى القربة


التمرين الثانى

التمرين الثانى :
املئى حقيبة صغيرة بالكتب . ضعى احدى قدميك على المنضدة . اثنى جذعك بحيث تستطيعين وضع الحقيبة على الارض ثم عودى بجذعك واثنيه الى الجهة الاخرى وهكذا .


التمرين الثالث

التمرين الثالث :
قفى وقدماك مبتديان وجسمك متوازن . اثنى حوضك الى أن تمس فخذاك الارض ارفعى بعد ذلك فخذيك ما استطعت


التمرين الرابع

التمرين الرابع :
يجب عليك أن تمسى الارض بأسفل بطنك ثم ارتفعى بردفيك الى أعلى بقدر ما تستطيعين بحيث تلمسين الارض برأسك

بريد بنت النيل

سعاد • م مصر الجديدة والآنسة فوزية شكرى بالمنيا

ربما كان عدم نموشعرك فى الجزء الخلفى من رأسك ناتجا من ضعف البصيلات فى هذه الناحية • دلكى هذا الجزء من رأسك بمزيج من زيت الزيتون وزيت الخروع واتركيه من أربع الى خمس ساعات ثم اغسلى شعرك جيدا بالماء الدافىء والصابون • كررى هذا العلاج وأفيدينا عن النتيجة

٢ ـ استعملى كريم «غذاء الجلد» من مستحضرات ماكس فاكتور أو اليزابيت أردن ودلكى به بشرتك تدليكا خفيفا عند المساء أو كلما شعرت بجفاف بشرتك

هنيه محمد

سنجيبك الى رغبتك قريبا ان شاء الله • فترقبى أعداد « بنت النيل » •

ت • على

طريقة عمل البربوش موجودة فى عدد ١٥ من بنت النيل فارجعى اليه •

الانسة د • هـ • ن من بنى سويف :

ان حالتك تستدعى المبادرة الى اخصائى فى أمراض النساء أولا حتى تطمئنى الى أسباب هذه الحالة التى لا يمكن شرحها على صفحات المجلة

ز :

ليس لمشكلتك من حل سوى أن تتركى الامور تجرى مجراها ال[illegible]يعى لانك أصبحت فعلا زوجة بحكم عقد قرانك واثارتك لموضوع حب قديم ورغبتك فى فسخ عرى الزوجية أمر لا تحمد عقباه واعلمى أن الزوجية رباط مقدس لا يفصم عراه الا الله •

قارئة حائرة بالمنصورة

لكى تحافظى على وزنك الحالى مارسى التمرينات الرياضية البسيطة التى لا ترهقك ما دمت لا تقوين على العنيفة منها • امشى كل يوم نصف ساعة وتحاشى قدر الامكان المواد النشوية والدهنية واكثرى من أكل الفواكه والخضروات المسلوقة واجتنبى النوم بعد الغذاء •

ملكة الرافعى :

خشونة أسفل القدم سببها لبس الاحذية الضيقة أو المشى بقدمين حافيتين ادعكى موضع هذه الخشونة بحجر (الحمام) يوميا

ب • ك • بنى سويف :

اتصلى بمعهد بروفيلى للتفصيل وهو كائن بشارع سليمان باشا بالقاهرة •

س • د :

ليس هناك طريقة علمية صحيحة لازالة الشعر الا بالكهرباء وتجدين هذا العلاج عندالاطباء الاخصائيين فى العلاج بالكهرباء •

سحاب وفيق بغداد :

يقول الدكتور حسن سيف النصر لعلاج جفاف الايدى ضعى كريما وخذى فيتامين ا وياترى ماهى أخبار الغدة الدرقية ؟ وهل زاد وزنك أخيرا ؟ لاتستعملى الصابون بكثرة •

نبيلة على الزقازيق :

لم يتضح لنا التشخيص من الوصف الذى ذكرته • اعرضى نفسك على الطبيب •

فريدة بالقاهرة :

والداك على حق فى رأيهما الا أننا نفضل لك الصلح رحمة بأولادك الصغار •

ن • ت • سوهاج :

هل تعلمين يا آنسة أن فى أوروبا وأمريكا معاهد للتجميل تقوم بتحويل البشرة البيضاء الى بشرة سمراء خمرية ساحرة ؟

د • م • على

١ : تزوجيه ما دمت تعترفين بطيبة قلبه وشدة ميله اليك واعلمى أن حبك له سوف يزداد مع الزمان •

٢ : أثر الجروح العميقة لا يزول الا بمرور الزمن أو بعملية جراحية يقوم بها أخصائى فى جراحة التجميل

ثريا • ا • م

١ : هذا الاسمرار طبيعى فلا داعى لهذا التخوف • وعلى كل فاستعملى أودورونو وهو يباع فى جميع الصيدليات

٢ : الطريقة التى ذكرتها هى أحسن ما وجد للآن •

فوقية ٠ ج ٠ ١ ٠ الزقازيق

يقول الدكتور حسن سيف النصر : « اذن عرفنا الآن أن سقوط الشعر وضعفه نتيجة للتعرض للشمس فاحذريها ٠ وننصحك باستعمال صبغة الكينين ٣٠ر٠ بيلوكاربين هيدروكلور ٣٠ر٠ كريم لغاية ٥٠ مرتين أسبوعيا ٠ وخذى فيتامين « ب » بالفم

ن ٠ هـ ٠ بالنزهة

١ : داومى على العلاج الذى وصفناه لك سابقا ٠

٢ : استعملى غسيلا كؤوليا فيه عناصر الزيزدرسين وحامض الساليسليك مرة كل يوم ٠ والزيوت على أختلاف أنواعها تزيد القشور وتنمى الميكروب وتسقط الشعر فالاجدر بنا أن نبتعد عنها اذا أردنا أن نتخلص من قشر الرأس ٠

ع ٠ ع ٠ ع ٠ القاهرة

١ : اتفق الاطباء جميعهم على أن التدخين مضر بالصحة ويمكنك الاقلاع عن هذه العادة بالتدريج اذا كنت قوية الارادة ٠

٢ : زيت الخروع لايؤذى العينين اذا دخلهما وأنت تفرشى به رموشك ٠

٣ : هل ساقاك رفيعتان بالنسبة لجسمك أم أن جسمك نحيف كله ؟ أخبرينا لندلك على العلاج ٠

سعاد ٠ ١ ٠ ع ٠ بالواسطى

يمكن ازالة هذه الدقة الخضراء عند أحد الاخصائيين فى جراحة التجميل أو فى العلاج بالكهرباء ٠

تصحيح

ذكرنا فى العدد الماضى فى الجزء الخاص بتدليك الرقبة أن عملية التدليك تتم من قاعدة العنق الى أعلا والصحيح أن العملية تتم بعكس ما ذكرنا ٠ ولذلك وجب التنبيه حتى لا يفوت الخطأ على قارئاتنا كما فات علينا ٠

الآنسة س٠ حائرة ببيروت

١ : يجب أن تصارحيه بحقيقة شعورك وتطلبى اليه أن يحدد موقفه بالنسبة اليك فاذا أبى دعيه وشأنه

ن ٠ ص سيدى جابر :

يمكن تصغير الصدر بعملية جراحية يجريها أحد الاخصائيين فى جراحة التجميل أو بالتدليك على يد اخصائية فى هذا الفن٠ وان كنا لا ننصح بمثل هذه العملية عن تجربة واختبار

و ٠ م :

جربى عمل جديلتين ثم ارفعيهما من الجانبين الى أعلى الرأس حتى يتقابل طرفاهما في منتصف الرأس ٠ ان هذه التسريحة مناسبة لسنك لبساطتها وسرعة عملها ٠

نهاد عبد العزيز الجزائرى ـ بيروت :

١ ـ لقصر الشعر وتقصفه أسباب عدة ولعلاج ذلك طرق مختلفة راجعيها فى مقالات الدكتور حسن سيف النصر التى يوالى نشرها فى مجلة بنت النيل

٢ : البكاء سلوك غريزى يؤثر على الاعصاب ويعرفه البعض بأنه صمام الامن يفرج عن الاعصاب المتأثرة

كيتى التوفيق ـ حيفا :

مارسى يوميا التمرين الخاص بتقوية عضلات البطن وقد سبق نشر الكثير منها فى أعداد المجلة ٠ قللى من شرب الماء أثناء الاكل وامشى مشية رياضية مع ادخال بطنك ٠ انك سوف تتعبين فى أول الامر ولكن لن تلبثى أن تعتادى هذه المشية ٠

م ٠ حسن بالظاهر :

استعملى زيت الزيتون النقى فهو أفضل بكثير من البريانتين ٠

قارئة بالقاهرة :

١ ـ يفضل استعمال زيت الزيتون

٢ ـ ركوب الدراجة يعالج نحافة الساقين ٠

أخطاء صغيرة



١ ـ احذرى أن تلبسى ثيابك أو تخلعيها بعد وضع أحمر الشفاه مباشرة ، واذا نسيت ذلك فضعى فى فمك ورقا شفافا يحمى الشفتين من الاضطراب والثياب من الاحمر

* * *



٢ ـ لا تحملى حقيبة المدرسة أو أى شىء تحت ابط واحد فان ذلك يجعل على مر الزمن ـ كتفا أعلى من الاخرى ، نقلى ماتحملينه على الجانبين أو احمليه بيدك أفضل

* * *



٣ ـ اذا كانت « القصة » تناسب وجهك فاحذرى أن تقومى بهذه العملية بنفسك فمن المستحيل عليك ضبط قصة « القصة » بل استعينى بأخرى لهذه العملية

* * *



٤ ـ ان وضع أحمر الخدود عملية فنية جدا لانه من الصعب على العين أن ترى جميع الحد لذلك يستحسن مراعاة هذه العملية حتى يسير التواليت كله منسجما مع بعضه

* * *



٥ ـ لا تظنى أن غسيل الاسنان واجب محتوم قبل الافطار فقط بل ان القواعد الصحية وقواعد الجمال تفرض على كل حسناء أن تقوم بغسل أسنانها وتفريشها بعد كل وجبة

* * *



٦ ـ لا تظنى أن رفع ذقنك يزيدك جمالا أو عزة بين الناس بل ان ترك الاشياء على طبيعتها هو وحده عنوان الجمال حتى لايثير تزمتك ضحك الناس وسخريتهم هكذا نرجو أن تكونى ...

تغيظني

• الاسر التى تدعى الرجعية وتحرم بناتها من مواصلة التعليم الجامعي تفاديا للاختلاط وتسمح لهن بمخاصرة الشبان فى الحفلات الراقصة .

الربو عند الاطفال

بقية المنشور فى ص ٨

التى تسبق النوبة فكثيرة أهمها النزلات الرشحية فى مسالك التنفس العليا كالبرد البسيط مثلا ، وبعض المواد الغذائية كالبيض والسمك، والاهوية التى تحوى رياش الطيور وشعر الخيل والحيوانات المستأنسة كالقطط والكلاب . وكثيرا ما تحشى الوسائد برياش الطيور وقد يفسرهذا حدوث النوبات الليلية فى بعض الاطفال ، وكثيرا ما يكون الغبار المتطاير أثناء تنظيف المنزل اليومي سببا فى بدء النوبات . كل هذه عوامل منزلية قد تبدو بسيطة ولكن قد يكون لهافى الوقت نفسه علاقة كبيرة بحدوث الازمات وبالتالى منع حدوثها اذا جنبنا الطفل شرها .

وأعلم ياقارئى العزيز أن الربو سعيد النهاية فى معظم الاحيان فهو يقف فى العادة قبل أن يبلغ الطفل دور البلوغ ، فلا تجزع فليس المستقبل مظلما كما تظن .

• الاسر التى تغالى فى الانفاق على الولد الاكبر أو البنت الكبرى فتخلق بذلك جوا من الحقد والكراهية بينهم وبين بقية اخوتهم .

• الاب الذى يقضى وقته جالسا على القهوة يلعب « عشرة طاولة » ويترك الحبل على الغارب لاولاده من شبان وشابات .

• العجوز المتصابية التى تسرف فى استعمال المساحيق لتعيد لوجهها نضارة الشباب

• رؤية بنات الذوات وهن يدخن السجائر أمام آبائهن المحترمين !

• البنت التى تكلف والديها ما لا قبل لهما باحتماله لكى لا تكون أقل من صديقتها بنت الباشا (الفلانى)

• الزوجة التى ترهق ميزانية البيت بطلباتها الخاصة لتغيظ « العواذل » وأولادها فى أشد الحاجة الى كل مليم مما يصرف على كمالياتها

• الزوج الذى يحاسب زوجته على القرش والمليم ويصرف نصف مرتبه على زملائه فى النوادى والمقاهى

• الام التى تدلل طفلها لانه « الحيلة » ولا تنظر الى عاقبة ذلك فى المستقبل

• الام التى تسمح باختلاط طفلها بأولاد الجيران وهو لم يشف بعد من الحصبة أو الجدرى أو السعال الديكى

• التى تتغاضى عن لبس الشراب رغم عنايتها بأناقة ثوبها وتجميل وجهها

درية عثمان شعيب

مسابقة الطعام

طلبنا الى قرائنا أن يقدموا لنا قائمة بطعام شهر وعرضنا جوائز لهذه المسابقة ، ويؤسفنا أن أحداً من حضرات القارئات لم يقدم لنا « القائمة المثالية » التى تجمع الى الرخص والفائدة اختلاف الاصناف وتنوع المأكولات ومراعاة الظروف الاقتصادية الدقيقة التى تجتازها البيوت فى مصر

لذلك نعود الى النشر عن هذه المسابقة مرة أخرى لعل بعد هذا التفسير أن تصل الينا القوائم المطلوبة فينال أصحابها الجوائز المرصودة

وجهك الباسم
بقية المنشور ص ٩

الزيت المتدفق بالاستون مخلوطا بماء الورد . والتعرض للشمس والهواء الناعم الخفيف وممارسة الرياضة يحسن الوجه الى حد كبير .

وجه جاف

يمتاز هذا الوجه بلونه الباهت الحزين وان الشمس القوية تؤذيه وتعبث بهكثيرا ومسام الجسم ضامرة هزيلة ويحسن بصاحب هذا الوجه أن يغسله كل صباح باللبن ويضع عليه كمية رقيقة من كولد كريم ويأخذ قليلا من خلاصة الغدة الدرقية أو بعض الهرمونات ...

وجه وردى

من علامات هذا الوجه أن الشرايين قد اتسعت اتساعا هائلا وأن الجسم قد فقد السيطرة عليها فبدا الوجه مصبوغا باللون الاحمر الفاتح .. وصاحبة هذا الوجه تشكو من اضطراب أعصابها وسخونة قوية صاعدة الى وجهها .. فعليها اذن أن تهدىء من بالها وتستمتع بحياة هنيئة سعيدة وتستشير طبيبها .

دمامل الوجه

دمامل الوجه يجب أن لا تلمس باليد فانها ستنتقل حتما الى مكان آخر .. ويجب أن لا نعصرها فان الحالة ستزداد سوءا .. والمراهم وادوات الزينة ستساعد على انتشارها وعلاجها البسيط بمحلول السليمانى وخميرة البيرة

نمش الوجه

هذه البقع السوداء الصغيرة تعرفينها وتعرفين أن الشمس تزيدها ظهورا ووضوحا وعلاجها المس بالكهرباء وفيتامين C

كلف الحمل

هذه بقع سوداء كبيرة تظهر عادة عند الحمل وتختفى عند الولادة فلا تعالجيها !

فأنت ترين ياسيدتى أن الوجه قد يصاب بعدةأمراض تطغى على جماله وسنائه . ومن الخيرأن تبادرى بعلاجها والعناية بها . وان الاهمال فى ذلك قد يفسد العلاقة الطيبة القائمة بينك وبين زوجك أو خطيبك. فانظرى الى المرآة ولبى نداء العقل والواجب !

شبح راقصة
بقية المنشور ص ٣٥

ألا فاعلمى اننى لم أكن أذكرك الا لانتقم . نعم لانتقم منك أنت يا من أحالت حياتى الى جحيم مستعر . أما وقدانتقم لى الدهر فلا تركك له يعتنى بك » !

ودفع الى الساقى بهذه الورقة ورفع الكأس الى فمه وقد ارتسمت عليه ابتسامة عريضة وأفرغ ما فيها دفعة واحدة وأخبره أن يعطيها لها وغادر الملهى ..

وبعد برهة كان فى منزله وأسلم جسده الى فراشه لعل الراحة تواتيه بعد تلك الليلة . وصفر صفيرا مرحا وقد دبت فيهالحياة واستسلم لنوم عميق لم يذقه من عهد بعيد

عزه حافظ

مطبعة شركة الاعلانات الشرقية

ألوان من الموضة

ها هى ذى بعض ألوان من « الموضه » لعلها ترضى الرجال المتحذقين الذين يرون فى كشف اصبع السيدة فضيحة وعارا ويرون أن تدخل المرأة فى ثيابها من قمة رأسها الى أخمص قدميها حتى لايراها الرجل الا تمثالا قد أغرقوه فى بضعة أمتار من القماش الغالى أو الرخيص !!

ومع ذلك فأن فى بعض هذه الثياب التى ترضى جماعة المحافظين شيئا يثير الضحك فما أقرب هذا الفستان السواريه الى فساتين الراقصات ! وأن من المدهش أن يفكر رجل فى أن يكون لزوجته مثل هذا الثوب وتظهر به فى الحفلات العامة أو الخاصة .

وقد يدهشك أن تعلم أن كثيرا من المحافظين فى أوروبا — ولا يزال فى أوروبا محافظون — يضيقون ذرعا بهذه الاثواب الطويلة التى لا تسمح لغير خمس متر على الاكثر فوق القدم بالظهور لعيون الناس ، فأن ذلك يكلفهم شططا فى أثمان الاقمشة فى







هذه الازمة الخانقة التى أثرت فى الفقراء والاغنياء

وليس فى وسعنا الا أن نعزى الرجال فى شتاء هذا العام فقد قررت بيوت الموضة فى بقاع الارض أن تطول الفساتين حتى القدم وأن تعلو حتى تغطى الصدر والرقبة وقد تخفى الفم

ترى أتقبل المصريات على هذا اللون من ألوان الموضة أم يثرن عليه دون جميع النساء ؟

أما أنا فأرجو نهن الثورة فأنى من المحافظين المجددين فى وقت معا ! ولن أرض لزوجي أن تظهر على الناس أو تظهر لى فى ثوب هو أقرب الاشياء الى ثياب الرجال فما خلقت المرأة لتغلق نفسها فى أمتار من القماش ، وما أحسبها قد خلقت الا لتعلن عن فتنتها ، وهى ليست مسؤولة عما يثور فى نفوسنا ، فاننا نحن نتزين ونتجمل ونتقمش ان صح التعبير بما يبرز أن فينا نحن أيضا فتنة تظهر حينا فى البدلة وحينا فى الجبة والقفطان وأحيانا كثيرة فى هذه « الطقية » التى تفتن بعض النساء اذا انحرفت الى يمين أو الى شمال !

« رجل »



الكتكوت

تصدر عن دار بنت النيل
١ شارع ابن ثعلب قصر النيل ـ ٥٨٤٦٣ ·

الكتكوت

احبتها ورئيسة تحريرها
دكتورة درية شفيق
فى تحريرها **بابا صادق**

الكتكوت

الاشتراك يقبـل فى كل وقت
٥٠ قرش لمصر و٦٠ قرش للخارج

الكتكوت